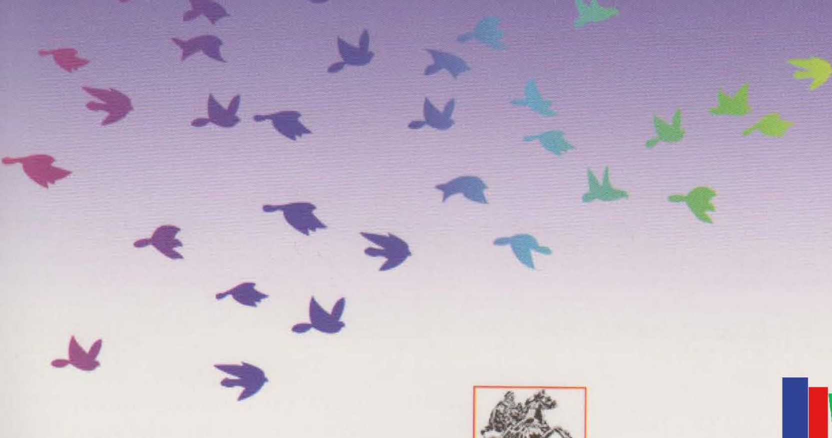
إستر و جيري هيكس

إسْألْ تُعطَ

تَعلّمْ أن تُظهِرَ رَغباتِك

ترجمة: محمود عيسى و نوّار العبدالله



دار الخيال



إِسْأَلْ تُعْطَ

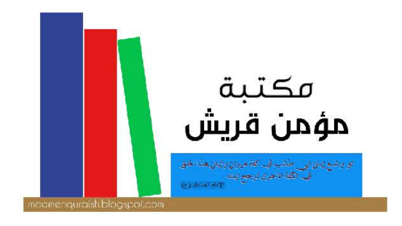
Ask and it is Given

إسأل تُعطَ

إستر وجيري هيكس

ترجمة: محمود عيسى وَ نوار العبد الله

Originally published 2005 by Hay House Inc., USA





رأس بيروت ـ المنارة ـ شارع الكويت
بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3
بيروت ـ لبنان ـ تلفاكس: 009611740110
الرمز البريدي: 2036 6308
Email: alkhayal@inco.com.lb
www.darelkhayal.com

التنفيذ الفني: دار الخيال
الطبعة الأولى: 2017

إستر و جيري هيكس



تعلّم أن تُظهِر رغباتِك

تعاليم أبراهام

ترجمة: محمود عيسى و نوار العبدالله



عبارات في مديح تعاليم أبراهام
وكتاب إسأل تُعط

«إنه كتابٌ سهلٌ وبسيط، وواحدٌ من أقوى الكتب التي قرأتها على الإطلاق. يمكن أن تتغير حياة المرء كلياً بسبب ما قد يجده هنا. وكل ذلك معروضٌ بحب! هذا الكتاب هو كنز*للحياة».

نيل دونالد وولش مؤلف كتاب (**أحاديث مع الله**)

(Conversations with God)

«لطالما كنت واحداً من أكثر المعجبين بتعاليم أبراهام على مدى عشر سنين. لقد ساعدتني أنا وأسرتي بشكل هائل».

كريستيان نورث رب الحائزة على دكتوراه بالطب العام مؤلّفة كتاب

(**أجساد النساء، حكمة النساء**)

(Women‘s Bodies, Women‘s Wisdom)

«واحدٌ من أكثر الأشياء القيّمة فيما يتعلق بهذا الكتاب هي أن أبراهام يعطينا 22 عملية فعالة ومختلفة لتحقيق غاياتنا. ليس مهماً أين نحن، لأن هناك عملية يمكنها أن تجعل حياتنا أفضل. أحب هذا الكتاب، وأحب إستر وجيري هيكز!».

لويز هاي، مؤلفة كتاب (**تستطيع شفاء قلبك**)

(You Can Heal Your Heart)

«هذا كتابٌ عظيم! لقد استمتعت أنا وزوجتي بتعاليم أبراهام العميقة والعملية إلى أبعد حد لسنوات عديدة. ونثق كذلك بأنكم ستستفيدون منها كما حصل معنا. وننصح به جميع أصدقائنا!».

جون غراي، الحائز على دكتوراه في الفلسفة ومؤلف كتاب
(الرجال من المريخ، النساء من الزُهرة)
(Men Are from Mars, Women Are from Venus)

«إنه مأثرة في عالم النشر...ستكون محظوظاً أن تقترب من تفكير هؤلاء المرتبطين دائماً بمصادر الطاقة. وأكثر من ذلك، تتحدّث تلك الأصوات القادمة من الرّوح بلغة ستكون قادراً على فهمها وكذلك ترجمتها بشكل دائم إلى أفعال. إن ما يقدّمونه لكم لا يقل عن كونه برنامج عملٍ لفهم وإنجاز ما هو مقّدر عليك».

الدكتور واين داير، مؤلف كتاب **(النقلة)**
(the shift)

«لقد ألهمتني تعاليم أبراهام هيكس نحو مستوى جديد ورفيع من الصفاء، الثقة، العزم والعاطفة. إنّني أقوم بدراسة هذه الأفكار بشكل مستمر وأنصح بهم كل شخص بمقدوري نصحه. إنّها من بين التعاليم الأكثر فاعلية والأكثر قدرة على التحويل التي صادفتها في حياتي. مارسوها، وستصبح حياتكم جديدة وسعيدة بشكل مدهش».

آلان كوهين، مؤلف كتاب **(النَفَس العميق للحياة)**
(A Deep Breath of Life)

«هذه التعاليم العميقة بشكل مذهل، وحتى البسيطة والعملية لأبراهام ستجعلك تثق بمرشدك الداخلي ثانيةً، وستضعك على الطريق لخوض المغامرات التي تسمو بك والتي يمكن تخيّلها.

هذا الكتاب (**إسأل تعطَ**) هو خارطة طريق للارتقاء بالذات ولقضاء حياة سعيدة ».

جاك كانفيلد المؤلف المشارك في سلسلة
(حساء الدجاج من أجل الروح)
(Chicken Soup for the Soul)

«إنّه من بين أفضلِ الكتب التي قرأتها حول التجلي خلال مدة طويلة. كما أقدر عالياً الطريقة التي يقدم فيها هذا الكتاب الحقائقَ العميقة بطريقةٍ واقعية جداً! والأسلوب الجديد فيه هو أسلوب مُشّجع، لطيف وإيجابيٍ بشكل كامل. إنّني أقوم بتوزيع نسخ من هذا الكتابَ لكل شخصٍ أعرفه. أحب وأقدّر عالياً هذا الكتاب».

دورين فيرتشو الحائزة على دكتوراه في الفلسفة
وصاحبة الكتاب الأكثر رواجاً **(طب الملائكة)**
(Angel Medicine)

هذا الكتاب مخصص لكم جميعاً ولأولئك الذين، بناءً على رغبتكم في التنور والسعادة، قد طرحوا أسئلة قام هذا الكتاب بالإجابة عليها، وإلى أولادنا الثلاثة المرحين، والذين كانوا نماذجاً يُحتذى بهم لما يعلّمه هذا الكتاب:

لوريل (خمس سنوات)، كيفين (ثلاث سنوات)، وكيت (سنتين)، والذين لا يسألون حتى الآن لأنهم لم يكونوا قد نسوا بعد.

هذه التعاليم مخصصة كذلك لـ لويز هاي، والتي كانت رغبتها أن تسأل وتتعلم ـ وأن تنشر في أرجاء الكوكب ـ مبادئ الرفاهية، مما دفعها للطلب منّا أن نؤلف هذا الكتاب الشامل عن تعاليم أبراهام.

المحتويات

الفصل الثالث: أنت حقاً من يصنع واقعه

الفصل الرابع: كيف لي أن أصل لهناك من هنا؟

الفصل الخامس: الأساس البسيط للفهم سيجعل الأمور متسّقة معاً

الفصل السادس: قانون الجذب، القانون الأقوى في الكون

الجزء الثاني
عمليات تساعدك في تحقيق ما تتذكّره الآن

إفتتاحية

بقلم الدكتور واين داير

مؤلف الكتاب الأكثر رواجاً (أستطيع أن أرى بوضوح الآن)

يحتوي هذا الكتاب الذي تتناوله الآن بين يديك بعضاً من أكثر التعاليم قوة والمتاحة لك على كوكبنا اليوم. لقد لامسني بعمق وتأثّرتُ بالتعاليم التي يقدّمها أبراهام في كتابه هذا، وكذلك بأشرطة التسجيل التي يزوّدنا بها إستر وجيري في الأعوام الثماني عشر الماضية. في الحقيقة، لقد شرّفني جداً أن يطلب مني أبراهام تقديم مختصر لهذا الكتاب، والذي أعتبره مَعْلماً بارزاً وفريداً في عالم النشر ـ وستكون محظوظاً بأن تقترب من تفكير أولئك المرتبطين دائماً مع مصدر الطاقة. علاوةً على ذلك، تتحدّث أصوات الروح هذه بلغة ستفهمها وتكون قادراً على ترجمتها إلى أفعال. إن ما يقدّمانه لك لا يقلّ عن كونه برنامج عمل لفهم وتنفيذ مصيرك الخاص.

أول ما يتبادر إلى ذهني هو أنه ما لم تكن جاهزاً لقراءة وتطبيق هذه الحكمة العظيمة، فأنا أحثّك أن تحمل معك هذا الكتاب لعدة أسابيع. اسمح للطاقة التي يحتويها أن تنفذ إلى داخل كل مقاومة يمكن أن يبديها

جسدك/ذهنك، ودعها ترِنُّ في ذلك المكان الداخلي الذي لا شكل ولا حدود له ـ والذي غالباً تسميه روحك، إلا أنّ أبراهام يسمّيها تواصل التردّدات مع المصدر الخاص بك.

إنّه كون من التردّدات. كما لاحظ أينشتاين مرةً: «لا يحدث شيء حتى يتحرك شيءٌ ما» ـ ذلك يعني، أن كل شيء يهتز وفق تردد محدد قابل للقياس. إذا جزّئت العالم المادي إلى أصغر وأدق المركبات سترى أن ما يظهر على أنه صلب هو الاهتزاز ـ هو اهتزاز للجزيئات ومساحات فارغة. انظر إلى الجزء الأصغر من هذه الجسيمات الكمومية، وستكتشف بأنّها انبثَقَت من مصدر يهتزّ سريعاً جداً يتحدى عالم البدايات والنهايات. وهذه الطاقة الأعلى/ الأسرع تسمّى مصدر الطاقة Source Energy. أنت وكل شخص وكل شيء نشأ في هذا الاهتزاز ثم تحوّل إلى عالم من الأشياء، الأجسام، العقول والأنا. إن بِترك مصدر الطاقة في اجسدنا/ عقولنا التي نستخدمها في عالمنا المليء بالمشاكل، الأمراض، العوز والمخاوف.

إن تعاليم أبراهام، مركّزة، جوهرياً على مساعدتك في العودة، وبكل المظاهر، إلى ذلك الشكل من المصدر الذي نشأت منه كل الأشياء وإليه تعود أيضاً. لقد قارَبت، إلى حدٍّ ما، مصدر الطاقة في كتابي (قوة النية) The Power of Intention. وأبراهام، على كلّ حال، يستطيع أن يقدم هذه الحكمة المنورة لك عبر حصولك على الفائدة لكونك مرتبط 100 % بذلك المصدر وليس هناك أدنى شك في ذلك الارتباط أبداً ـ يبدو هذا واضحاً في كلّ فقرة من هذا الكتاب. ذلك هو السبب الذي دفعني لأسمّي هذا الكتاب بمَعْلَم بارز في عالم النشر.

أنت على تواصل واعي ومباشر مع كادَرٍ من مخلوقات شريفة وعاقلة والذين لا هم لهم سوى رفاهيّتك. وسوف يذكّرونك بأنك

قد أتيت من مصدر الرفاهية وأنّه بإمكانك إمّا أن تستدعي تلك الطاقة الاهتزازية الأسمى إلى نفسك وتسمح لها بالتدفق السَلِس في كلّ مظهر من مظاهر حياتك، أو يمكنك أن تقاومها، وبعملك هذا تبقى غير متصل مع كل ما تقدّمه تلك الطاقة وعن كلّ الحب.

الرسالة هنا مذهلة مع أنها بسيطة جداً ـ كونك قد أتيت من مصدر الحب والرفاهية. عندما تكون منسجماً مع تلك الطاقة من السلام والحب، عندئذٍ يمكنك أن تستعيد قوة المصدر (Source) ـ وتلك القوة لإيضاح رغباتك، واستدعاء الرفاهية، وجذب الوفرة حيث كانت توجد القلّة، والوصول إلى التوجيه المقدس على هيئة أُناس مستقيمين وظروف صحيحة تماماً. هذا ما يفعله مصدرك، وبما أنك انبثقت من ذلك المصدر، تستطيع وستفعل الشيء نفسه.

لقد قضيتُ يوماً كاملاً مع أبراهام شخصياً، وتناولت العشاء مع إستر وجيري، واستمعتُ إلى مئات التسجيلات لأبراهام، لذلك يمكنك أن تأخذه مني مباشرةً ـ وأنت على وشك خوض غمار رحلة تغيير للحياة مقدَّمة لك من قبل اثنين من أكثر الناس صدقاً ونقاءً روحياً قد قابلتُهم في حياتي. كان كلّ من جيري إستر هيكس في رهبة لدورهم في استحضار هذه التعاليم لكم مثلي أنا في كتابة هذا التقديم لأبراهام.

أشجّعك على قراءة هذه الكلمات بعناية والعمل على تطبيقها مباشرة. فهي تلخِّص الملاحظة التي قدمتُها على مدى سنوات عديدة: «عندما تغيّر الطريقة التي تنظر فيها إلى الأشياء، تتغير الأشياء التي تنظر إليها». وأنت على وشك أن ترى وتجرّب عالم كامل جديد يتغيّر أمام ناظريك. هذا هو العالم الذي خلقه مصدر الطاقة الذي يريد منك أن تعيد الاتصال به وتعيش حياة مليئة بالفرح والعافية.

شكراً لك، أبراهام، لإتاحة المجال لي لكتابة بعض الكلمات في هذا الكتاب الثمين جداً.

أحبكم ـ أحبكم جميعاً

وايني

تمهيد

بقلم جيري هيكس

بدأتُ كتابة هذه المقدمة عندما أخذت الشمس تتمدّد عبر ساحل ماليبو. وكان اللون النيلي الغامق للمحيط الهادئ في هذا الوقت من الصباح يبدو وكأنه يماثل عمق السعادة التي أشعر بها وانا أتخيّل القيمة التي توشكون الحصول عليها من المفاجآت المدهشة التي يحتويها هذا الكتاب.

إن كتاب إسأل تعطَ (Ask and It Is Given) هو بالتأكيد كتاب عن «أسئلتنا» التي يُجاب عليها من مصدر كل شيء. ولكنه بالدرجة الأولى ومهما كان الذي نطلبه، وأياً يكن، سيُعطى لنا ر ـ وكذلك هو أول كتاب على الإطلاق، في علم المصطلحات الواضح هذا، يقدم لنا الصيغة العملية حول كيف نسأل عن شيء، ثم كيف نتلّقاه، أياً كان ما نريد أن نكون، أو نفعل، أو نملك.

منذ عقود مضت، أثناء بحثي عن أجوبة معقولة لتساؤلي اللانهائي

لأعرف عن كل شيء، اكتشفت أن كلمة «لا يوصف» (تعني «غير قادر على الوصف بالكلمات»). وكلمة «لا يوصف» تزامنت مع النتيجة التي صغتُها على نحو لصيق بها. لقد قرّرت بأنّه كلّما اقتربنا أكثر من معرفة «اللامادي Non – Physical»، كلّما كان لدينا كلمات أقل لوصفها بوضوح. وهكذا، فأن أية حالة من المعرفة التامة ستكون، بالتالي، حالة لا وصفية. بتعبير آخر، في هذه النقطة من واقع الزمان والمكان الخاص بنا لا يمكن التعبير عن اللامادي بوضوح بكلمات مادية.

طوال التاريخ المادي، الذي تطورنا إليه، وعبره ومن خلال ملايين الفلسفات، الأديان، والآراء، والمعتقدات. ومع ذلك، بملايين وملايين المفكرين الذين كانوا يفكرون، يستنتجون، ويمررون معتقداتهم إلى الأجيال المقبلة، لم نجد ـ على الأقل أيّة كلمات يمكننا التوافق عليها ـ كلمات مادية للتعبير عن اللامادي (Non – Physical).

لقد احتفظ التاريخ المسجّل بصيغة ما من التوثيق لكن قلّة من تلك المخلوقات العديدة قد تواصلت بشكل واعٍ مع الفكر ـ اللامادي. عومل بعضهم بتبجيل وأدين بعضهم الآخر. على كلّ حال، معظم الذين كانوا واعين بتواصلهم الشخصي مع اللامادي. (ربما خوفاً من أن يُدانوا أو أن يُضفى عليهم الطابع المؤسساتي) قد قرروا الابتعاد دون إبلاغ أحد عن إلهامهم.

نذكر موسى، عيسى، محمد، جان دارك وجوزيف سميث... إلا أن قلة من أولئك المعروفين جيداً للعالم المتحدث بالإنكليزية... كانوا جميعاً متلّقين صريحين للفكر اللامادي (Non – Physical Thought) واجه معظمهم نهايات مادية مريعة قبل الأوان. وهكذا، رغم أنّ كلّ منا يتلّقى بشكل مباشر شكل ما من التوجيه اللامادي، فقط قلّة قليلة

تستقبل مجموعة من الأفكار اللامادية والتي تكون واضحة بما فيه الكفاية لترجمتها بكلماتنا المادية - ومن هؤلاء القلة، أناسٌ منهم ما يزالون راغبين في حجب تجربتهم عن الآخرين.

أذكّركم بهذه المعلومات كتقديم لما أنتم على وشك أن تقرأون، بالنسبة لزوجتي ايستر، هي واحدة من الأشخاص النادرين حيث تستطيع، متى تشاء، أن تريح عقلها الواعي بشكل كافي لتسمح باستقبال الأجوبة اللامادية لكلّ ما يطرح من أسئلة. بطريقة ما تتلقى مجموعة من الأفكار (وليس كلمات) وهي تماماً مثل مترجم إسباني يسمع فكرة تُطرح للمناقشة بكلمات إسبانية ثم يترجم الفكرة (وليس الكلمات الحرفية) إلى كلمات إنكليزية، وحالاً تترجم إستر الفكرة اللامادية إلى الكلمة المادية المرادفة والأقرب إلى (الإنكليزية).

من فضلك لاحظ بما أنّه ليس هناك دائماً كلمات إنكليزية مادية لتعبّر بشكل تام عن الفكرة اللامادية التي تتلقاها ايستر، لذلك فهي تشكل أحياناً تراكيب جديدة من الكلمات، وتقوم كذلك باستخدام كلمات قياسية بطرق جديدة (على سبيل المثال، استخدام الأحرف الكبيرة عندما لا تكون مستخدمة بشكل عادي) من أجل أن تشرح طرق جديدة للنظر إلى الحياة. ومن أجل ذلك السبب، أوجدنا معجم موجز في نهاية الكتاب لتوضيح الاستخدام غير الشائع لبعض الكلمات الشائعة وبمعنى آخر، هناك مصطلح معروف، الرفاهية(well-being)، وتعني أن تكون سعيداً، معافى، أو ثري. لكن المبدأ الأساسي لفلسفة أبراهام غير المألوفة تم ترجمتها إلى اللغة الإنكليزية بكلمة الرفاهية. إنها حول مسألة أشمل، الرفاهية غير المادية التي تتجه نحونا جميعاً بشكل طبيعي ما لم نفعل شيئاً لتشذيبها. (أيضاً، ضمن النص، بشكل أولي سوف نضع بين هلالين أيّ كلمات تم صياغتها حديثاً وغير الموجودة في أي قاموس ولكن معانيها واضحة - مثل «القهر Overwhelment» أو «الهلاك endedness».

منذ العام 1986، قد سافرت أنا وايستر إلى حوالي 50 مدينة في السنة لحضور ورشات عمل، وكان بمقدور أياً كان من الحضور أن يناقش أو يطرح أسئلة بشأن أي موضوع يرغب أن يدور الحديث عنه؛ ليس هناك أية حدود لأي موضوع مهما كان. كان الناس يأتون بالآلاف: من مجموعات أثنية أو عرقية مختلفة، من مراتب مختلفة في الحياة، من خلفيات فلسفية مختلفة.... جميعهم يرغبون بتحسين حياتهم بطريقة ما، إما بشكل مباشر بأنفسهم، أو بشكل غير مباشر بمساعدة الآخرين. وإلى هؤلاء الذين قد سألوا من أجل المزيد، قُدّمت لهم الأجوبة ـ من خلال إستر هيكز، من الفكر غير المادي.

ولذلك، في استجابة للأسئلة المطروحة من قبل أولئك، الذين مثلكم، الذين يريدون معرفة المزيد، قد تطوّرت هذه الفلسفة عن الرفاهية (well being)، إلى وضع هذا الكتاب.

يوجد في صميم هذه التعاليم القانون الأكثر قوة في العالم، قانون الجذب (Law of Attraction). خلال العقد الماضي، كنا قد نشرنا الكثير حول تعاليم أبراهام في صحيفتنا الفصلية (علم الخلق المتعمّد) (The Science of Deliberate Creation)، والتي ألقت الضوء على أحدث وجهات النظر المأخوذة من الأسئلة المطروحة من قبل الحضور المشاركين في ورشات العمل التي كنا نجريها والمسماة (فن السماح) (Art of Allowing). كذلك، فإن هذه الفلسفة تتطوّر باستمرار كلما لفت المزيد منكم انتباهنا بأسئلة جديدة ووجهات نظر أحدث.

يقدّم لكم هذا الكتاب منهاج مجرّب في عملية روحية. انه الكتاب الأوسع بالمعنى الكامل للمصطلح ـ وهو يعني، كيف تكون، كيف تفعل، أو تملك أي شيء ترغبه. يعلمك هذا الكتاب أيضاً كيف لا تكون، ولا تفعل، أو تملك أي شيء لا ترغبه.

مقدمة إلى أبراهام

بقلم إستر هيكس

قال أصدقاؤنا: «إنها تتحدّث مع الأرواح. ستكون هنا الأسبوع المقبل، وبإمكانك أن تحدّد موعداً معها وأن تسألها أي شيء ترغبه!».

كان ذلك تقريباً آخر شيء أرغب أن أفعله على هذه الأرض على الإطلاق، فكّرت، ولكن بنفس الوقت سمعت جيري، زوجي، يقول: «بالفعل نحن نريد أن نحدّد موعداً. كيف بمقدورنا فعل ذلك؟».

كان ذلك عام 1984، وخلال السنوات الأربع التي كنا متزوجين فيها، لم نكن نتشاجر أو حتى نتبادل كلمات نابية. كنا شخصين سعيدين، نعيش بسعادة منسجمين مع بعضنا، ومتفقين بشأن كلّ أمرٍ

يحدث. كان عدم الارتياح الوحيد الذي شعرت به عندما كان جيري يرغب أن يسلي بعض الأصدقاء بواحدة من قصصه التي تعود إلى عشرين سنة مضت، برواية قصته في مجلس ويجا Ouija. إذا كنا في مطعم أو بعض الأماكن العامة الأخرى وأشعر بأنّ واحدة من هذه القصص قادمة، كنت بشكل مؤدب (وأحيانا ليس بشكل مؤدب)، أستأذن وأنسحب إلى غرفة السيدات، أجلس في الحانة أو أمشي إلى السيارة حتى أعتقد أن الوقت الكافي قد مر وأن الرواية قد انتهت. وبسعادة، توقف جيري أخيراً عن رواية هذه القصص عندما أكون موجودة.

لم أكن كما تسمُّونه أنتم بالفتاة المتدينة، لكني كنت أحضر بشكل كافي دروس يوم الأحد لأنّمي شعور الخوف القوي من الشر والشيطان. بمعاودة التفكير بذلك، لم أكن متأكدة إذا كان معلمو مدارس يوم الأحد تلك قد كرّسوا فعلياً النصيب الأكبر من تلك الدروس لتعليمنا الخوف من الشيطان أو إذا كان ذلك ببساطة ما برز في ذهني. لكن ذلك كان، في معظمه، ما أستطيع تذكرّه من تلك السنوات.

لذا، كما تم تعليمُه لي، تجنَّبت بحذر أي شيء يمكن أن يكون له ارتباط محتمل مع الشيطان، ذات مرة عندما كنتُ شابة، كنت ذاهبة إلى المسرح وحدث أن نظرت خارج النافذة الخلفية للسيارة إلى شاشة السينما الأخرى ورأيت مشهداً مريعاً من فيلم طارد الأرواح الشريرة The Exorcist (الفيلم الذي كنت أتعمّد أن لا راه)، وما رأيته، دون سماع الصوت، أثّر بي بقوة كبيرة لذلك عانيت من الكوابيس عدة أسابيع.

❧ ❧ ❧

قال أحد أصدقائنا لجيري: «اسمها شيلا. سأحدد موعداً لك ثم أخبرك».

قضى جيري بضعةِ أسابيع بعدها يدون استفساراته. قال أنّ لديه بعض الأسئلة التي احتفظ بها منذ أن كان صغيراً. أما أنا لم أضع قائمة، بدلاً من ذلك، قاومت فكرة الذهاب بأكملها.

عندما وصلنا إلى طريق منزل جميل في وسط فونيكس، في أريزونا، أتذكَّر ما كنت أفكر به، ما الذي أقحم نفسي به؟ مشينا إلى الباب الأمامي لذلك البيت، رحّبت بنا امرأة جميلة وأدخلتنا إلى غرفة جلوسٍ مرتبة حيث كنا بانتظار موعدنا المحدد.

كان المنزل كبيراً، مفروشاً بشكل بسيط لكنّه جميل، وهادئ جداً. أتذكّر أني شعرت بنوع من المهابة كما لو كنت في كنيسة.

عندئذ انفتح باب كبير، ودخلت الغرفة امرأتان جميلتان ترتديان بلوزتين وتنورّتين قطنيتين ملونتين بألوان مشرقة. على ما يبدو أن هذا الموعد كان الأول بعد الغداء؛ بدت كلا المرأتين سعيدتين ومنتعشتين. شعرت أنّ نفسي قد هدأت قليلاً. ربما لن يكون غريباً جداً بعد كل ذلك.

دُعينا بعد ذلك مباشرةً إلى غرفة نوم جميلة حيث كانت توضع ثلاث كراسي قرب أسفل السرير. كانت شيلا تجلس على حافة السرير، وكانت مساعدتها تجلس في إحدى الكراسي مع آلة تسجيل صغيرة موضوعة على الطاولة بجانبها. جلستُ أنا وجيري في الكرسيين الآخرين، وشجّعتُ نفسي لما يوشك أن يحدث مهما كان.

شرحت لنا المساعدة أن شيلا تنوي الاسترخاء وأن تحرّر وعيها، عندئذ ثيو (الكبير) Theo، ذو الوجود اللامادي، سوف يخاطبنا. وعندما يحصل هذا، سنكون أحراراً بالحديث عن أي شيء نرغبه.

استلقَت شيلا على حافة السرير، على بعد أقدام من حيث كنا جالسين، وتنفست بعمق. حالاً، صوت غير عادي قال مقاطعاً:

«إنها البداية، أليس كذلك؟ ألديكم أسئلة؟».

نظرتُ إلى جيري، وأنا آملٍ أن يكون جاهزاً للبدء، لأني أعرف بأني لست جاهزة للحديث معِ أياً كان الذي يتحدث إلينا الآن. انحنى جيري للأمام، وكان متلّهفاً ليسأل سؤاله الأول.

استرخيت حالما خرجت كلمات ثيو من فم شيلا. وبينما كنت أعرف أن صوت شيلا الذي نسمعه، كنت أعرف نوعاً ما أن شيئاً ما مختلف كثيراً عن شيلا كان مصدر هذه الأجوبة الرائعة.

قال جيري أنه كان يحتفظ بأسئلته منذ كان في الخامسة من عمره. وقام بطرحها بأسرع ما يستطيع. مرّت الدقائق الثلاثين بسرعة كبيرة، لكن خلال ذلك الوقت، نوعاً ما، لم أنطق بكلمة، وقد ازداد خوفي من تلك التجربة الغريبة، وامتلأت بشعور العافية الذي فاق أي شيء شعرت به من قبل.

بينما نحن عائدين في سيارتنا، قلت لجيري: «أرغب حقيقةً أن أعود إلى هنا غداً. هناك بعض الأمور التي أرغب في معرفتها والاستفسار عنها الآن». كان جيري مسروراً بتحديد موعد آخر لأن لديه المزيد من الأسئلة في قائمته أيضاً.

حوالي منتصف الوقت المخصّص لنا في اليوم التالي، تخلّى جيري مُكرهاً عن الدقائق المتبقية لي، وأنا سألت ثيو: «كيف بإمكاننا أن نحقّق أهدافنا بفعالية أكبر؟». جاء الجواب: «بالتأمل والبراهين».

لم ترُق لي فكرة التأمل مطلقاً، و لم أكن أعرف أي شخص يمارسها. في الحقيقة، عندما فكرت بالكلمة، تبادر إلى ذهني أناسٌ يستلقون على أسرة من مسامير، أو يمشون على الجمر الملتهب، أو يقفون على قدم واحدة لأعوام، أو يستجدون التبرعات في المطار. لذلك سألت: «ماذا تعنين بالتأمل؟».

كان الجواب قصيراً، وبدت الكلمات جيدة عندما سمعتها: «اجلسي في غرفة هادئة. ارتدي ملابسَ مريحة، وركّزي على تنفسّك. وحالما يهيم عقلُك، وهذا سيحدث، حرري الأفكار وركّزي على تنفسّك. سيكون من الجيد لكما أن تفعلا ذلك سوية. سيكون ذلك أكثر قوة».

سألناها: «هل بإمكانك إعطائنا إثبات يكون ذو قيمة لنا لنستخدمه؟».

«أنا [اذكر اسمك] أرى وأجذب إليّ، عبر الحب الإلهي، تلك المخلوقات التي تبحث عن التنوير خلال عمليتي. سوف تنشطنا المشاركة كلينا الآن».

حالما انسابت تلك الكلمات من شيلا/ثيو، شعرت بها تخترق صميم تكويني. وجرى شعور من الحب إلي ومن خلالي مثل شيء لم أشعر به من قبل. تلاشى خوفي. شعر كلانا أنا وجيري بالذهول.

سألت: «هل بمقدورنا إحضار ابنتنا، تريسي، لتقابلك؟».

«إذا كان هذا طلبها، لكن ذلك ليس ضرورياً، بالنسبة لكما، أيضا (يا جيري وايستر)، أنتما أقنية تواصل»..

لم أفهم ما تعنيه بقولها مطلقاً. لم أستطع أن أصدّق بأنه بإمكاني أن أكون تلك المرأة البالغة (في الثلاثينات)، ولا أعرف حتى الآن شيء مثل ذلك، إذا كان ذلك صحيحاً.

انطفأت آلة التسجيل، وشعر كلانا بنوع من خيبة الأمل بأن تجربتنا الاستثنائية قد انتهت. سألتنا مساعدة شيلا إذا كان لدينا سؤال واحد أخير.

سألت: «هل ترغبان بمعرفة اسم مرشدكما الروحي؟».

لم أطلب ذلك على الإطلاق، لأني لم أكن قد سمعت مسبقاً بمصطلح

المرشد الروحي، لكنه بدا لي سؤالاً جيداً. أحببت فكرة الملاك الحارس. لذلك قلت: «نعم، لو سمحت، هل بمقدورك إخبارنا عن اسم مرشدنا الروحي؟»

قالت ثيو: «قيل لنا أنه سيعطى لكما مباشرةً. سيكون لديكما تجربة استبصار وستعرفان».

تساءلت باستغراب: «ما هي تجربة الاستبصار؟» لكن قبل أن أتمكن من طرح سؤالي، قالت بنبرة حاسمة: «لتحل عليكم محبة الله» وفتحت شيلا عينيها وجلست. لقد انتهى حديثنا الاستثنائي مع شيلا.

بعد أن غادرنا أنا وجيري المنزل، قدنا السيارة إلى نقطة مطلّة على أحد جوانب جبال فونيكس واتّكأنا على السيارة، نحدق في البعيد نراقب غياب الشمس. لم يكن لدينا فكرة عن التحوّل الذي حدث بداخلنا ذلك اليوم. كنّا نعرف فقط بأنّنا شعرنا بشيء رائع.

عندما عدنا للمنزل، كنت أنوي نيتين جديدتين وقويتين: كنت أنوي التأمل، مهما كان يعني ذلك في العالم، وكذلك معرفة اسم مرشدي الروحي.

لذا، غيّرنا ملابسنا، أغلقنا الستائر في غرفة الجلوس، وجلسنا في كرسيين كبيرين لهما مساند خلفية، وخزانة مفتوحة الرفوف بيننا. لقد تشجعنا على القيام بذلك سويةً، لكن ذلك بدا غريباً، وساعدتنا الخزانة (الرّفية) على إخفاء الغرابة لسبب ما.

لقد تذكّرت تعليمات ثيو: اجلسي في غرفة هادئة، ارتدي ملابس مريحة، وركّزي على تنفّسك. لذلك فقد ضبطنا ساعة التوقيت على 15 دقيقة، وأغمضت عيني وبدأت أتنفس بوعي.

وسألت في عقلي ذلك السؤال: «من هو مرشدي الروحي؟» ثم

قمت بإحصاء تنفسي، شهيق وزفير، شهيق وزفير. وفي الحال، شعرت بأن جسدي كله قد تخدر. لم أستطع تمييز أنفي من أصبع قدمي. كان إحساساً غريباً ولكنّه مريح، وقد استمتَعتُ به. شعرت وكأن جسمي كلّه يدور بالرغم من معرفتي أني أجلس في كرسي. رنّت المؤقتة وأجفلتنا، وقلت: «لنفعل ذلك ثانيةً »..

مرةً أخرى، أغلقت عيناي، وقمت بإحصاء تنفسي، وشعرت بالخدر من قمة رأسي حتى أخمص قدمي. وثانيةً، رنّت المؤقتة وأجفلتنا أيضًا. قلت كذلك: «لنفعل ذلك مرة أخرى »..

لذلك قمنا بضبط المؤقتة لمدة 15 دقيقة، وشعرت كذلك بالخدر في جميع أنحاء جسمي. لكن هذه المرة، شيء ما، أو شخص ما، بدأ (يتنفس في جسمي). من وجهة نظري، بدا وكأنه حب عارم، يخرج من أعماق نفسي للخارج. يا له من إحساس رائع! سمع جيري أصوات السعادة الخافتة وقال لاحقاً: ظهرتُ وكأني أتلوى في نشوة.

عندما انطلقت المؤقتة وخرجت من تأملي، كانت أسناني تصطك بشكل غير مسبوق. الاصطكاك من الممكن أن تكون كلمة أفضل لهذه التجربة. ولمدة ساعة تقريباً، كانت أسناني تصدر صوت اصطكاك كلما حاولت أن أعود للاسترخاء إلى حالتي الطبيعية من الوعي.

في ذلك الوقت، لم أدرك ماذا حدث، ولكني أعرف الآن أني قد جربت أول اتصال لي مع أبراهام. ولأنني لم أعرف ما قد حدث، فأنا أعرف بأنّه مهما كان ذلك ـ كان أمراً جيّداً! وأريد أن يحدث ذلك ثانيةً.

ولذلك قررنا أنا وجيري ممارسة التأمل 15 دقيقة كل يوم. ولا أعتقد أننا قد فوتنا ذلك يوماً واحداً على مدار الأشهر التسعة التالية. ولقد شعرت بالخدر، أو ذلك الشعور بالانفصال عن المحيط، في كلّ مرة، غير أن شيئاً

آخر غريباً لم يحدث خلال تأملاتنا. لكن قبل عيد الشكر تماماً من العام 1985، وخلال جلسة التأمل، بدأ شيء ما في رأسي يتحرك بلطف من جهة إلى أخرى. وظل رأسي يتحرك في تلك الحركة اللطيفة في الأيام التالية. كان شعوراً لطيفاً وكأنّك تطير. وثم في اليوم الثالث من بدء هذه الحركة الجديدة، خلال التأمل، أدركت أن رأسي لا يتحرك بشكل عشوائي بل وكأن أنفي يهجئ حروفاً في الهواء. وأدركت أنّ تلك الحروف هي: «M–N–O–P»

صرخت «جيري»، «أنني ألفظ حروفاً بأنفي!» ليعود شعور النشوة إليّ مع النطق بتلك الكلمات. وقد انتابتني قشعريرة في كامل جسدي من رأسي حتى أخمص قدمي حالما تموّجت فيه هذه الطاقة اللامادية.

أخذ جيري دفتر ملاحظاته بسرعة وبدأ يدوّن ما كان يكتبه أنفي في الهواء: «أنا أبراهام أنا مرشدك الروحي ».

عندئذ شرح لنا إبراهام بأن هنالك الكثير «منهم» وهم يشيرون لأنفسهم بالجمع لأنهم وعيٌ جمعي Collective Consciousness. وشرحوا في البداية، أن الكلمات «أنا أبراهام» قيلت من خلالي فقط لأن توقّعي لمرشدي الروحي كان مفرداً، ولكن ذلك هو لأن هناك العديد معهم، يتكلمون، بمعنى من المعاني، بصوت واحد، أو اتفاق في الأفكار.

ولنقتبس قول إبراهام: أبراهام ليس وعياً مفرداً كما تشعرون في أجسادكم المفردة. بل أبراهام هو وعيٌ جمعي. هنالك تيار من الوعي اللامادي Non – Physical Stream of Consciousness، عندما يطرح أحدكم سؤالاً، يوجد العديد منها، العديد من نقاط الوعي التي تجري عبر ما يبدو أنه منظورٌ واحد (لأنه يوجد، في هذه الحالة، مخلوق واحد، ايستر، التي تفسّره أو تنطق به)، ولذلك يبدو مفرداً بالنسبة لك.

نحن متعدّدو الوجوه والأبعاد والوعي بالتأكيد.

لقد شرح إبراهام حينها بأنهم لا يهمسون في أذني الكلمات التي أعيدها للآخرين، بل يقدمون مجموعة من الأفكار، كإشارات الراديو التي أتلقاها على مستوى اللاوعي، وثم أترجم الأفكار تلك لما يقابلها من مرادفات كلامية. فأنا «أسمع» الكلمات التي تقال من خلالي، لكن خلال عملية الترجمة نفسها، ليس لدي أي إطّلاع على ما سيجري، أو الوقت لإعادة تجميع ما قد جاء بالفعل.

أخبرني أبراهام بأنهم كانوا يقدّمون لي هذه المجموعات من الأفكار منذ بعض الوقت، لكنني كنت أحاول أن أتبع تعاليم ثيو Theo - والتي قال فيها: «عندما يهيم ذهنك، وسيفعل، حرري الأفكار وركزي على تنفَسك ». - أي أنه متى تبدأ إحدى هذه الأفكار فأنا أعمل على تحريرها بالسرعة الممكنة ومن ثم أركز مجدداً على تنفسي. أظنّ أن الطريقة الوحيدة للتواصل معي كانت بلفظ الأحرف في الهواء عبر أنفي. يقول أبراهام إن تلك الأحاسيس الرائعة التي اجتاحت جسدي عندما أدركت أنني كنت أهجئ كلمات كانت البهجة التي أحسوا بها أيضًا عند إدراكي لذلك الاتصال الواعي.

تطوّرت عملية اتصالنا بسرعة في الأسابيع القليلة التالية. وكانت عملية لفظ الأحرف في الهواء عبر أنفي بطيئة جداً، غير أن جيري كان متحمساً جداً لمصدر المعلومات الواضح والقابل للتطبيق إلى الحد الذي كان يوقظني في منتصف الليل لطرح الأسئلة على إبراهام.

لكن، في إحدى الليالي شعرت بإحساس قوي يتحرك في يداي وأصابعي، وبدأت يدي بالنقر على صدر جيري بينما كنا نستلقي في السرير ونشاهد التلفاز. ومع استمرار يدي بالنقر شعرت بدافع كبير للذهاب للآلة الكاتبة، وما أن وضعت أصابعي على لوحة المفاتيح حتى

بدأت يداي بالتحرك بسرعة أعلى وأسفل الحروف، وكأن هنالك أحد ما يعرف هذه الآلة جيداً ويحفظها عن ظهر قلب. ومع نقر يداي على كل حرف ورقم مراراً وتكراراً بدأت الكلمات تتجلى: أنا أبراهام، مرشدك الروحي. أنا هنا لأعمل معك. إني أحبكم. وسوف نكتب كتاباً معاً.

اكتشفنا أنه بالإمكان وضع يداي على لوحة المفاتيح والاسترخاء، في حالة مشابهة لما فعلت خلال التأمل Meditation، وحينها سيجيب أبراهام (والذي سنشير إليه الآن من هنا فصاعداً بـ «هم») عن أي سؤال يطرحه جيري. كانت تلك تجربة مذهلة، وكانوا أذكياء جداً، ومحبّين وخدومين! في أي وقت، ليلاً ونهارًا، كانوا هناك للحديث عن أي شيء أردنا نقاشه.

ثم، في ظهر أحد الأيام، بينما كنا أنا وجيري في السيارة على أوتوستراد فونيكس Phoenixشعرت بإحساس في فمي وذقني ورقبتي شبيه بالشعور عند التثاؤب، انتابني بقوة كبيرة جداً لم أستطع كبحه. كنا نقود ما بين شاحنتين كبيرتين وبدا أن كلاهما سيتجاوز في اتجاهنا وأننا سنصطدم، وفي تلك اللحظة نطق أبراهام بأول الكلمات عبر فمي مع شهقتي، «خذي المخرج التالي!».

خرجنا من الطريق العام وركنّا السيارة في مكان قريب تحت الجسر، وذهب جيري وأبراهام في زيارة لعدة ساعات. كانت عيناي مغلقتين بشدة وتحرك رأسي أعلى وأسفل بشكل متناغم بينما كان إبراهام يجاوب على فيض من أسئلة جيري.

كيف حدث هذا الشيء الرائع لي؟ كلّما فكرت في الأمر، ولمرّات عديدة، يصعب عليّ تصديق أنه كان حقيقة. كان الأمر أشبه بقصص الجنيات الخياليات أو كأنّك تتمنى أمنية وأنت تفرك الفانوس السحري.

وفي مرات أخرى تبدو وكأنها التجربة الأكثر طبيعيةً ومنطقية في العالم.

وفي بعض الأحيان يصعب عليّ تذكر شكل حياتنا قبل أن يدخلها أبراهام. لطالما كنت، مع بعض الاستثناءات، ما يسمّيه معظمهم شخصاً سعيداً، وقد حظيت بطفولة رائعة بدون صدمات كبيرة إلى جانب أختين، كنت قد ولدت لوالدين محبَّين وعطوفين. وكما ذكرت، لقد كنا أنا وجيري سعيدين في حياتنا الزوجية لحوالي أربع سنوات، ولقد كنتُ، بكلّ معنى الكلمة، أعيش في سعادة دائمة. و لم أصف نفسي بأني شخص شغوف بالأسئلة. في الحقيقة، لم أكن أسأل الكَثير من الأسئلة إطلاقاً، و لم أشكّل أيّة أراء قوية حول أي شيء.

جيري، من ناحية أخرى، كان مليئاً بالأسئلة العاطفية. وكان نهماً في القراءة ويتطلع دائماً للبحث عن تقنيّات وأساليب بإمكانه أن يمرّ من خلالها إلى الآخرين لمساعدتهم أن يعيشوا حياة أكثر سعادة. و لم أقابل حتى اليوم أي شخص مثله يرغب بمساعدة الآخرين ليعيشوا حياة ناجحة.

شرح أبراهام سبب أنّنا أنا وجيري على توافق تام للقيام بهذا العمل معاً، ذلك لأن رغبة جيري العارمة في التساؤل هي من استدعت أبراهام وكان غياب الآراء الجاهزة عندي هو الذي جعلني مستقبلة جيدة للمعلومات التي كان يستدعيها جيري.

كان جيري متحمّساً كثيرا حتى عند تواصله الأول مع إبراهام، لأنه فهم عمق حكمتهم وصفاء ما يقدّمونه. وخلال كل تلك السنين لم تغب حماسته لرسالة إبراهام البتّة. فلا أحد من الحاضرين في الغرفة يستمتع بما يقوله إبراهام أكثر من جيري.

في بداية تفاعلاتنا مع أبراهام، لم نفهم حقاً ما الذي كان يحصل تماماً، و لم يكن لدينا أية وسيلة حقيقية لمعرفة مع من كان يتكلّم جيري،

لكن ما زال الشعور مذهلاً وجميلاً ومشوقاً ـ وعجيباً. فقد كان غريباً لدرجة أنّي كنت متأكدة بأن معظم الناس الذين أعرفهم لن يفهموه؛ بل هنالك من لا يريد أن يفهم. هذا ما دفعني للطلب من جيري أن يعدني بألا يبلغ أحداً عن سرنا المذهل.

أظن أنه الآن جلياً بأن جيري لم يحافظ على الوعد، لكن ذلك لا يدعوني للأسف. فليس هنالك ما هو أفضل من غرفة مليئة بالناس الذين يودون النقاش مع أبراهام. وأغلب ما نسمعه من الناس الذين قابلوا أبراهام في كتبنا وفيديو هاتنا وتسجيلاتنا وورشات العمل وموقعنا هو: «شكراً على مساعدتي في تذكر ما كنت أعرفه دائما بطريقة ما». و«ساعدني هذا في جمع الحقائق التي أدركتها على خلال مسيرتي. هذا ما ساعدني أن أفهم كل شيء!».

لا يبدو أن إبراهام مهتماً بالتنبّؤ بمستقبلنا، كما يفعل قارئ الكف، وعلى الرغم من هذا فقد كنت مؤمنة بأنهم يعرفون ما يخبئه لنا المستقبل، لكنهم بدلاً عن ذلك، كانوا معلمين يرشدوننا من حيث نكون إلى حيث نريد. قالوا بأن تقرير ما ينبغي أن نكونه ليس عملهم، بل مساعدتنا في تحقيق كل ما نرغب. وحسب كلمات أبراهام: أبراهام ليس بصدد إرشاد أي أحد إلى أو بعيداً عن أي شيء. نحن نريدكم أن تتخذوا قراراتكم حول رغباتكم. ورغبتنا الوحيدة لكم هي اكتشاف الطريقة لتحقيق تلك الرغبات.

إن أفضل شيء سمعته يُقال حول إبراهام كان من قبل مراهق كان قد استمع للتو لأحدى تسجيلات إبراهام التي يخاطب فيها بعض المراهقين ويُجيب على أسئلتهم. لقد قال: « لم أصدق في بداية الأمر أن إستر تتكلم مع إبراهام. لكن عندما استمعت للتسجيل وسمعت إبراهام يجيب على الأسئلة أيقنت بأنه حقيقي، لأنه، لم يكن هناك أي حُكم. لا أصدق أن

أي أحد يمكنه أن يكون حكيماً جداً، لطيفاً جداً لم يعطِ أية أحكام».

بالنسبة لي، لا يمكن للكلمات أن تصف رحلتي العجيبة مع إبراهام. إني أعشق حسّ السعادة ذاك الذي قد حقّقته مما تعلّمته منهم. وأحب كيف تتركني إرشاداتهم الوديعة دائماً بشعور القوة الذاتية. كما أحب أن أرى حياة العديد من أصدقائنا الأعزّاء والجدد تتحسّن بتطبيق ما علّمهم إياه أبراهام. كما أحب تلك المخلوقات المحبة والرائعة التي تنبثق في ذهني كلما وددت السؤال، فهم مستعدون دائماً وراغبون بمساعدتنا لفهم ما نريد.

(على الهامش، وبعد عدة سنوات من لقائنا مع شيلا وثيو، بحث جيري عن أسم ثيو في قاموسنا. «معنى ثيو»، وأعلن لي فرحاً، «أنه الكبير»! كم يبدو ذلك ممتاز! حينها ابتسمت واسترجعت ذلك اليوم الرائع، الذي كان نقطة تحول بارزة لنا. كنتُ هناك، قلقاً من التفاعل مع الشيطان، عندما كنت، في الحقيقة، في طريقي للحوار مع الله!).

طالبنا الناس في الأيام الأولى من عملنا مع أبراهام، بشرح علاقاتنا به. «كيف حدث لقاءكم؟ كيف تحافظون على علاقتكم؟ لماذا اختاروكُم أنتم؟ ما هو شعوركم عندما تكونوا المتحدثين باسم هذه الحكمة العميقة؟» وبذلك نمضي أنا وجيري الدقائق الأولى من كل لقاء أو مقابلة تلفزيونية أو إذاعية نحاول بذل جهدنا للإجابة على تلك التساؤلات. لكن لطالما استنفذ صبري ذلك الجزء من محاضراتنا، كنت أود أن استرخي فقط وأن أسمح لوعي أبراهام بالتدفق فيّ، وبالانسجام مع ما شعرته أنا وجيري كان هو السبب الحقيقي لوقوفنا هناك للبدء به.

وفي النهاية، أجرينا تسجيل مجاني لمقدمة إلى أبراهام Introduction to Abraham بحيث يستطيع الناس أن يستمعوا إليها في وقت فراغهم، وهي تتضمن شرحاً مفصلاً كيف بدأت تجربتنا مع أبراهام وكيف

تطورت. (ذلك التقديم المكون من 74 دقيقة موجود مجاناً على موقع www.abraham-hicks.com، وهو موقعنا التفاعلي لشرح من نكون نحن وماذا كنا نفعل قبل لقائنا بأبراهام). وقد استمتعنا سوية وبشكل كبير في عملية جعل رسالة أبراهام في صيغة يمكن للآخرين سماعها والاستفادة منها، لكن الرسالة بحد ذاتها وبالنسبة لنا كانت الشيء الأهم.

قال لي إبراهام في هذا الصباح، ايستر، نحن على دراية بكمّ الأسئلة الذي يشع من الوعي الجماعي mass consciousness على كوكبكم، ونحن هنا، ومن خلالكم، سوف نجيب بكل سرور. استرخوا واستمتعوا بما يكشفه هذا الكتاب.

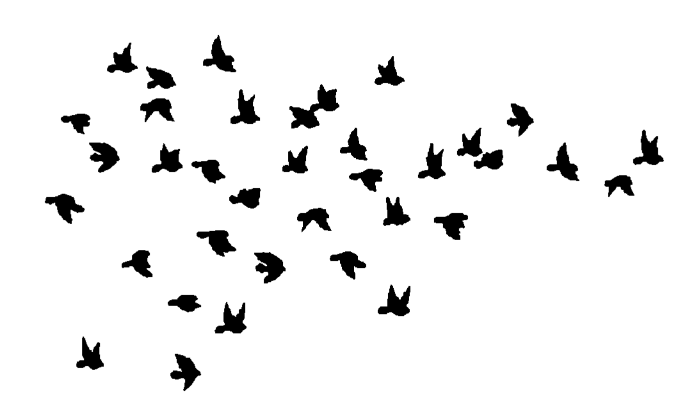
ولذلك سأسترخي هنا وأدعُ أبراهام يبدأ بالكتابة على الفور لكم. وأتخيّل أنّهم سوف يشرحون لكم، من هم، من وجهة نظرهم، لكن الشيء الأكثر أهمية، هو اعتقادي بأنهم سوف يساعدونكم على فهم من تكونون. وآمل أن يكون لقاءكم مع أبراهام يحمل نفس المغزى الذي حمله ويحمله لنا.

مع حبي،

إستر

الجزء الأول

أشياء تعرفها، ربما تكون قد نسيتها وهي مهمة لك كي تتذكرها



الفصل الأول

قوة الشعور بشكل جيد الآن

نحن نُدعى أبراهام، ونحن نكلّمكم من البعد اللامادي.

Non – Physical dimension. ويجب أن تعرفوا بالطبع إنّكم نشأتم من البُعدِ اللامادي، ولهذا فنحن لا نختلف عن بعضنا. كما أن عالمكم المادِي هو إسقاطٌ من العا لم اللامادي. وفي الواقع، أنتم وكل عالمكم المادي امتداد لمصدر الطاقة اللامادي.

في هذا العا لم اللامادي، نحن لا نستخدم الكلمات، فلا حاجة لنا إلى الّلغة. ولا نملك ألسنةً نتكلم بها أو أذاناً نصغي بها، غير أننا نتواصل بشكل مثالي مع بعضنا البعض. لغتنا اللامادية هي الترددات، ومجتمعاتنا، أو عائلاتنا، اللامادية هي غايتنا.

بتعبيرٍ آخر، فنحن نشّع، على شكل ترددات أو ذبذبات، ويجمع الآخرون نفس نيّاتهم. ذلك ينطبق على عالمكم المادي،

على الرغم أن معظمكم قد نسي أن الأمر كذلك.

أبراهام هو عائلة من الكائنات اللامادية التي اجتمعت بشكل طبيعي بنيّتنا القوية لتذكيركم، بامتدادنا المادي، بقوانين الكون Laws of Universe التي تحكم كل شيء. إن غايتنا هي مساعدتكم أن تتذّكروا بأنّكم امتدادات لمصدر الطاقة، ولذلك فأنتم مخلوقات مباركة ومحبوبة وأنّكم قد نشأتم في هذا الواقع الزماني والمكاني لتبدعوا بكل ما أوتيتم من بهجة.

وكل ما هو مركز مادياً له نظير لامادي، ولا استثناء في ذلك. وكل من هو مركز مادياً لديه إمكانية الوصول للمنظور اللامادي الأوسع، ولا استثناء في ذلك. غير أن معظم المخلوقات الطبيعية أصيبت بتشوش كبير جرّاء الطبيعة المادية لكوكبكم، لأنّكم قد طورتم أنماط مقاومة قوية أبطلت الاتصال الواضح مع مصدركم. ونيّتنا هي مساعدة أولئك الذين يطلبون تذكر ذلك الاتصال.

ورغم أن كل المخلوقات البشرية لديهم إمكانية الاتصال الواضح من العالم غير المادي، إلا أن معظمهم غير واعين له. وغالباً، حتى عندما تكون مدركاً بأن هذا ممكن، فأنت تتمسّك بأساليب تفكير تشكل عائقاً يمنع قدرتك على التفاعل بشكلٍ واعٍ.

على أية حال، في بعض الأحيان، تنفتح قناة اتصال واضحة ونكون قادرين حينها على نقل إدراكنا عن طريق الترددات لشخص يمكنه أن يستقبله بشكلٍ جلي ويترجمه. وهذا ما يحدث الآن مع أيستر، فنحن نقدم معارفنا بشكل ترددات شبيهة بما تسمونه إشارات إذاعية أو لاسلكية، وتستقبلها إستر وتترجمها لمرادفات كلامية. غير أنه لا يوجد مفردات كلامية مادية كافية تنقل رضانا وسرورنا قادرة على تقديم معارفنا لكم بهذه الطريقة، وفي هذا الوقت.

إن رغبتنا القوية تكمن بأن تكونوا هانئين حيثما أنتم وفي هذه اللحظة ـ ليس مهماً أين أنت الآن. ونحن نعرف وقع هذه الكلمات وكيف تبدو غريبة لكم إذا ما كنتم بعدين عما تريدون أن تكونوه. لكنّه وعدٌ منا، حالما تفهمون قوة الشعور بشكلٍ جيدٍ الآن، ليس مهماً أياً كان، إنّكم ستملكون المفتاح لتحقيق أية حالة تنشدون، سواء أكانت صحيةً أم ماديةً أو أياً ما ترغبون به.

وقد كُتبت هذه الصفحات خصيصاً لمنحكم فهماً أفضل لذواتكم ولكل من يحيط بكم، قد تجدون بعضها مفيداً حقاً لكن الكلمات لا تكفي وحدها. فمعرفتك الحقيقية تأتي من تجربتك المُعاشة، وبكونك تستفيد بشكل مستمر من هذه التجارب والمعرفة فإنك ستدرك حينها أن حياتك ليست لخوض التجارب والمعارف فقط، بل هي للإنجاز والرضا والمتعة. حياتك هي تعبيرٌ مستمر عن كينونتك الحقيقية.

أنت تسمع فقط ما أنت جاهزٌ لسماعه

إنّنا نخاطبكم على مستويات عديدة من وعيكم، على مدار الوقت، لكنكم تتلّقون فقط ما أنتم جاهزون لتلقيه. فلن ينال كل شخص الشيء ذاته من هذا الكتاب، لكنّه ومع كل قراءة سيمنحك شيئاً أكثر. سيُقرأ هذا الكتاب مرات عديدة من قبل من يفهمون تأثيره. إنه كتابٌ سيساعد المخلوقات البشرية على فهم علاقتهم بالإله وبما هم عليه فعلاً

ALL– THAT– THEY– REALLY– ARE.

سيساعدك هذا الكتاب بمعرفة من تكون فعلاً، من كنت، إلى أين تتّجه وكل ما تستمر لتكونه.

سيساعدك هذا الكتاب على فهم مالم تفهمه من قبل أبداً، وسيساعدك على فهم علاقتك بماضيك ومستقبلك. لكن الشيء الأهم هو أنه سيوقظ في داخلك وعيك لقوة هذه اللحظة.

سوف تتعلّم كيف إنّك خالق تجربتك الخاصة وكيف أن القوة بأكملها تكمن في وقتك الحاضر. وبكل تأكيد سوف يقودك هذا الكتاب لفهم نظام إرشادك العاطفي Emotional Guidance System ولفهم نقطة الضبط الترددية vibrational set - point عندك.

ستجد هاهنا سلسلة من العمليات التي ستساندك في إعادة الاتصال مع الجزء «اللامادي» من ذاتك، وستساهم في تحقيق أياً كان ما ترغب به. وبتطبيقك لهذه العمليات وبصحوة ذاكرتك لقوانين الكون الفعالة - ستستعيد تلذّذك الفطري والبهيج بالحياة.

الفصل الثاني

إننا نحافظ على وعدنا لك ونذكّرك من تكون

هل تعرف ماذا تريد؟ هل تعرف إنّك خالق تجربتك الخاصة؟ وهل تستمتع بتمدّد رغباتك؟ وهل تشعر بالانتعاش عندما تنبض رغبة جديدةٌ فيك؟

إذا كنت من بين القلة من البشر الذين أجابوا بـ «نعم، أنا استمتع بتطور رغبتي. وأشعر بشعور رائع وأنا أقف هنا أترّقب الأشياء التي أتمنّاها و لم تتحقق بعد». حينها فأنت تعرف من تكون وعلى ماذا تقوم تجربة الحياة هذه كلها.

لكن إذا كنت، كمعظم البشر، تشعر بالحزن لعدم تحقيق رغباتك؛ فإن كنت ترغب بمزيد من المال، لكنّك تجد نفسك في حالة نقص مادي مستمر؛ إن لم تكن مرتاحاً لوضعك في العمل وتشعر بأنّك عالقٌ فيه وعاجزٌ عن تحسينه بأيّ طريقة؛ إن لم تكن علاقاتك مرضيةً لك وتلك الحالة العاطفية التي رسمتها منذ زمن بعيد ما تزال بعيدة المنال؛ إن لم

تكن في وضع صحي جيد أو لم تكن مسروراً لمظهرك، فإن هنالك بعض الأشياء الهامة وسهلة الفهم والتي نود أن ننقلها لك هنا.

نريد أن نقدّم لكم هذه المعلومات لأننا نريدكم أن تجدوا الطريق لكل ما تتمنونه. لكن ذلك ليس إلا جزءاً صغيراً من دافعنا، فنحن نعرف أن تحقيق كل ما ترغبون به سيجلب رغبات أخرى أكثر وأكبر تحل مكانها. ولذلك فإن هذا الكتاب لم يُكتب لمساعدتكم في الحصول على كل ما تتمنونه، فنحن نعرف الطبيعة المستحيلة لتلك المحاولة.

إننا نكتب هذا الكتاب لنعيد إيقاظ ما في داخلكم من ذاكرة القوة والنجاح الحتمي الذي ينبض في ذواتكم الحقيقية. نحن نكتب هذا الكتاب لمساعدتكم في العودة بكم لمكامن التفاؤل والآمال الإيجابية البنّاءة وللبهجة المتنامية، ولنذكرّكم أنه ما من شيء لا يمكن لكم أن تكونوه أو تفعلوه أو تحصلوا عليه. نحن نخط هذا الكتاب لأننا وعدناكم بذلك. والآن، وبينما أنتم تحملونه بين أيديكم، فأنتم تفون بوعدٍ قد قطعتموه بأنفسكم أيضاً.

أنتَ قُلت، «سأعيش بهناء!»

لقد قلتَ «سأمضي في هذا الواقع الزماني والمكاني الماديين مع باقي الكائنات، وسوف أتخذ شخصيةً واضحةً وذات وجهة نظر محدّدة. سأتعلّم كيف أرى نفسي من وجهة النظر تلك وسأشعر بمتعةً بأن تتم رؤيتي وفقاً لها».

قد قلت»، سأراقب ما حولي واستجابتي لما ألاحظه سوف تحدّد ولادة أولوياتي الشخصية القيّمة الخاصة ».

قد قلت، «سوف أدرك قيمة أولوياتي، وسوف أعي قيمة منظوري».

ومن ثم قلت (وهذا أهم ما في الأمر) «سوف استشعر دائماً قوة وقيمة منظوري تجاه الطاقة اللامادية التي خلقت العوالم والتي تسري مع قراراتي ونواياي وأفكاري وذلك لخلق ما أردت وفقاً لوجهة نظري».

أيّ أنك تعرف، وقبل ولادتك الطبيعية، بأنك كنت «طاقة المصدر Source Energy» التي تركّزت في هذا الجسد المادي، وأنت تعرف بأن ذلك الشخص المُجسَّد الذي ستكونه لا يمكن فصله أبداً عن أصله. وبذلك تعي اتصالك الأبدي مع مصدر الطاقة.

قد قلت «إني أحب صبَّ نفسي في هذا الجسد المادي، في هذا الواقع الزماني والمكاني time–space–reality الماديين، حيث ستسبب تلك البيئة تركيز الطاقة المنسكبة والتي تشكلني إلى شيء أكثر تركيزاً. وإحدى خصائص هذا التركيز هو قوة المضي قدماً– والبهجة».

نحن نعرف من تكون

أي أنك أتيت في هذا الجسد الرائع، متذكراً الطبيعة القوية والفرحة التي أنت عليها، وتعرف إنك سوف تتذّكر دائماً عظمة المصدر الذي أتيت منه، وتعرف إنك لن تفقد الاتصال معه مطلقاً.

فها نحن ذا، نساعدك في التذّكر بغض النظر عن شعورك في هذا الوقت، فلا يمكنك فقدان الاتصال مع ذلك المصدر.

نحن هنا لنساعدك في تذكر طبيعتك القوية، ولمساندتك في العودة إلى ذلك الشخص الواثق، المبتهج، الباحث باستمرار عمّا هو رائع والذي تحول انتباهك نحوه والذي هو أنت.

وبما أننا نعرف من تكون، سنذّكرك بسهولة من تكون.

وبما أننا موجودون من حيث أتيت، سنذّكرك بسهولة بذلك أيضاً.

وبما أننا نعرف ما تتمنّى، سوف نرشدك بسهولة لمساعدة نفسك في تحقيق ما تتمنّى.

ليس هنالك ما لا يمكن أن تكونه أو تفعله أو تحصل عليه

نريدك أن تتذكّر أن ما من شيء لا يمكن لك أن تكونه أو تفعله أو تحصل عليه، ونحن سنساعدك في تحقيق ذلك. لكننا نحب مكانك الآن، حتى لو لم تكن تحبه، لأنّنا نعي كم ستكون الرحلة ممتعة من حيث أنت الآن إلى حيث تشاء أن تكون.

نريد مساعدتك برمي كل التصورات التي التقطّها على درب عالمك المادي وراء ظهرك لأنها تمنع عنك المتعة والقوة، ونحن نريد مساعدتك في تنشيط المعرفة العظيمة التي تنبض في أعماقك.

لذا استرخيٍ، واستمتع بهذه الرحلة السهلة والسريعة لإعادة اكتشاف من تكون فعلاً. كما أنّ رغبتنا عند إتمامك لهذا الكتاب بأن تكون قد عرفت نفسك كما نعرفها، وإنك ستحب نفسك كما نحبّك، وإنك ستسعَدُ بحياتك كما نسعد بها.

الفصل الثالث

أنت من يصنع واقعه

ليس منذ فترة طويلة، سمع كلٌّ من أصدقاءنا جيري وإيستر، العبارة التي تقول: «أنتم من يخلق واقعكم». (وقد اكتشفوا مجموعة كتب سيث Seth للكاتبة جين روبرتس Jane Roberts) بالنسبة لهم كانت تلك الجملة فرصة مثيرة ومتعبة في آن معاً، فعديد من أصدقائنا البشر لديهم رغبة الخلق والإبداع الذاتي لحياتهم، لكنّهم عانوا من بعض الأسئلة الملازمة مثل: «هل من الصواب حقاً اختيار الواقع بحسب ما نشاء نحن؟ وإن كان، فكيف لنا السبيل لذلك؟».

أساسُ حياتك هو الحرية المطلقة

لقد وُلدت وأنت تحمل معرفة غريزية بكونك أنت من يصنع واقعه. وفي الواقع، فإن هذه المعرفة متأصلّة فيك لدرجة إنّك وعندما يحاول أحد ما إعاقة إبداعك الخاص، فإنك ستشعر بنزاع فوري في داخلك. فقد ولدت وأنت تعرف إنك صانع واقعك، وعلى الرغم من أن تلك

الرغبة تنبض فيك بقوة فإنك وعندما تبدأ الاحتكاك مع مجتمعك ستشرع بالانسياق وراء الصورة التي رسمها الأخرون لحياتك. ومع ذلك، فإنّ معرفة كونك صانع حياتك ما تزال تكمن فيك، كما أنّ الحرية المطلقة هي إحدى أسُس هذه التجربة الحقيقة، وبذلك فإن حياتك هي وبالمطلق تابعةٌ وملكٌ لك.

لم تستمع يوماً بشخص آخر يخبرك ما الذي يجب عليك فعله. و لم تستمتع بثنيك عن نزواتك القوية الخاصة يوماً. لكنك ومع الوقت وبضغط كاف ممن يحيطون بك والمقتنعين بأن تجربتهم أفضل من سبيلك (وبالتالي وأخيراً أفضل) سوف تبدأ بالتدريج بالتخلّي عن عزيمتك لتوجيه حياتك الخاصة. فغالباً ما قد تجد أنه من الأسهل تبني أفكارهم بدلاً من المحاولة والاكتشاف بنفسك ما هو الأفضل لك. لكن ومع محاولات التأقلم مع المجتمع ومحاولاتك لإيجاد أسهل السُبل ستتنازل بجهل عن مكونّك الأساسي الأهم، ألا وهو: حريّتك المطلقة والتامة في الخَلق والإبداع.

لن تتخلى عن هذه الحرية بسهولة، غير أنه وفي الواقع لن تستطيع أبداً أن تطلقها بالفعل، لأنها موجودة بكونها أكثر العقائد الأساسية في وجودك. وتبقى محاولاتك لإطلاقها بغية التقدّم أو كتسليم يائس لأنك لا تملك خياراً آخر غير التخلي عن حقك في الاختيار.. فإنك حينها ستسلك مفترق طرقٍ ما بين طبيعتك الحالية والتناقض مع روحك.

لا أحد أخر يستطيع الإبداع في تجربتك

يقوم هذا الكتاب على إعادة اصطفافك بمصدر الطاقة Source Energy وإيقاظك على الصفاء والخير والقوة التي أنت عليها. أنه للإسهام في عودتك الواعية لمعرفة كونك حُرّ وإنك لطالما كنت كذلك، ودائماً أنت حرٌّ في قراراتك الخاصة. فلن تجد الرضا بالسماح لشخص آخر بمحاولة خلق واقعك. بل ليس من الممكن لأي شخص القيام بذلك.

وبمجرد إعادة انحيازك مع القوى الأزلية وقوانين الكون أي بالمصدر الذي أتيت منه، حينها فإن الإبداع الرائع الذي يفوق الوصف المادي سينتظرك لأنك خالق ومبدع تجاربك وراضياً عن توجيه حياتك الخاصة بشكل متعمد.

أنتم مخلوقات أبدية في هيئة جسدية

أنتم كائناتٌ أبدية التي اختارت المشاركة في تجربة الحياة المادية الخاصة لأسباب عديدة رائعة. وهذا الواقع المكاني ـ الزماني على هذا الكوكب يقدم منصّةً تمكنّكم من تركيز منظوركم بغرض إبداعٍ معين.

أنتم وعيٌ أبدي، موجودٌ بهذه الهيئة المادية الرائعة لأجل الابتهاج والشعور بالإثارة جراء ممارسة الإبداع والخلق. إن الكائن المادي الذي تُعرِّفه على أنه «أنت» يقف في الطليعة. بينما يفيض الوعي، والذي هو مصدركم، فيكم. في هذه اللحظات من النشوة العارمة، وتلك الأوقات التي تكونون فيها منفتحين بشكل كبير ستسمحون فيها لمصدر الطاقة بالظهور من خلالكم.

أحياناً قد تسمح بشكل تام لطبيعة وجودك الحقيقي بالتدفق عبرك، وفي بعض الأحيان تمنعها من الجريان. وهذا الكتاب يمدّ يد العون لإدراك كونك تملك القدرة للسماح دوماً لطبيعتك الأصيلة بأن تصب فيك، وبأنّه عندما تتعلّم أن تسمح بشكلٍ واعٍ لاتصالك التام معك أنت الذي هو مصدرك للسماح، حين ذاك ستكوّن حياتك ذات بهجة خالصة. من خلال اختيار اتجاه أفكارك بشكل واعٍ ستستطيع الارتباط بشكل وثيق مع طاقة المصدر، مع الرّب، مع البهجةً، وكل ما تعتبره خيّراً.

السعادة المطلقة هي أساس كونك

السعادة Well – Being هي أساس هذا الكون. السعادة هي أساس كل ما يكون All – That – Is. وهي تتدفّق إليك ومنك. ما عليك إلا

السماح لها. كالهواء الذي تتنشّق، عليك أن تسترخي فقط وتسحبه بسهولة إلى داخلك.

هذا الكتاب يعلّمك السماح **الواعي** لاتصالك الطبيعي مع تيار السعادة. إنه يذكرك بمن تكون حقاً، فتستطيع بذلك الانسجام جيداً مع خلق تجارب حياتك بالطريقة التي أردتها قبل مجيئك بهذا البدن المادي، ولهذه التجربة الفريدة المهيبة Leading – Edge experience... إلى حيث أردت أن تعبّر بشكل تام عن حريتك بطرقٍ مبدعة، سارّة ولا تنتهي.

فهل تستطيعون فَهْم كيف تتدفّق السعادة إليكم؟ هل تدركون كم من الظروف والأحداث المتناغمة لأجلكم؟ هل تعون كم أنتم محبوبون؟ هل تستوعبون كيف أن تكوين هذا الكوكب، لا بل الكون، ملائم لإتمام تجربتكم؟

وهل تفهمون كم أنتم محبوبون، وكم أنتم مباركون، وكم أنتم مُبجّلون، وكم أنتم تكونون جزء أساسي من هذه العملية الخلاّقة؟ نحن نريدكم. نريدكم أن تبدأوا بمعرفة كم أن كيانكم ذو طبيعة مباركة، ونريدكم أن تشرعوا بالبحث عن الأدلة على ذلك، لأننا نريكم إياها في كل لحظة تسمحون لذواتكم برؤيتها: من خلال من يحبّونكم، وبالمال والإنجازات والأشياء الجميلة التي ترونها، في توافق الظروف والأحداث، في تلك اللقاءات المذهلة التي تمرّون بها مع بعضكم البعض ليس أكثر من السبب الهام، ألا وهو الإنجاز والرضا وإسعاد نفسك ومنحها الفرح باللحظة.

إن تقدمّكم إلى الأمام أمر حتمي، يجب أن يكون كذلك. فلا يسعك إلا المضي قدماً. لكن الغرض الرئيسي ليس التقدم للأمام فقط، بل أنتم هنا لاختبار البهجة الصارخة. أنتم هنا لذلك السبب.

الفصل الرابع

كيف يمكنني أن أصل لهناك من هنا؟

ربما يكون السؤال الأكثر تكراراً من أصدقائنا هو: لماذا يستغرق منّي وقت طويل جداً حتى أنال ما أريد؟

ليس السبب إنك لا تريده بالقدر الكافي.

ولا لأنك لست ذكياً كفاية. أو لأنك لا تستحقه.

وليس لأن القدر ضدك.

وليس لأن أحداً آخر قد نال ما كنت تريد.

يعود السبب لعدم استحقاقك ما تريد إلى كونك تقف في نمط تردّدي يشكل عائقاً لاستقبال ما تريد، فهو لا يتوافق مع تردّد رغبتك. وذلك هو السبب الوحيد! هنالك شيء مهم يجب عليك معرفته الآن، فإذا توقفت وفكرت في الأمر، أو شعرت به وهو الحال الأفضل، سوف تقدِر على تحديد منشأ الخلاف.

وهكذا، إنّ كل ما عليك فعله الآن بلطف وبالتدريج، خطوة بخطوة، هو إبعاد أفكارك المقاومة، والتي تُعدّ العائق الوحيد. سيكون شعور الارتياح المتزايد هو المؤشر عن تخلّيك عن تلك الأفكار. كما يحصل عندما يكون شعورك بالخوف والتوتر والغضب، وهلّمَ جرّا، هي المؤشر، على إنك تزيد من مقاومتك.

السعادة تقف على بابك

نريد أن نذكّرك بالمسلَّمة الأساسية التي يجب أن تُفهم قبل أن يصبح أي من هذا مفهوماً لك: السعادة تتدّفق في كل مكان، وتبحث عنك! وهي تصطف على عتبة بابك. فكل شيء أردته، سواء أتكلمت عنه أم لا، قد أنتقل منك على شكل ترددات. سُمعت وفُهمت من قبل المصدر وتم الإجابة عليها، والآن سوف تدرك طريقك بالسماح لنفسك بتلقيها، شعور واحد كل مرة.

أنت امتداد مادي مصدر الطاقة

أنتم امتداد لمصدر الطاقة. أنتم تقفون على آخر منجزات الفكر. وقد اختير واقعك المكاني الزماني هذا بقوة الفكر قبل أن يظهر بالشكل المادي الذي تراه الآن بوقت طويل. فكل شيء في هذا العالم المادي قد خُلق من منظور لامادي من قِبل ما يُسمّى المصدر. فكما خلق المصدر عالمكم، وأنتم، ومن خلال قوة الأفكار المركزة، تكمِلون تكوين عالمكم، وأنتم تكملون عالمكم من خلال موقعكم الرّائد في هذا الواقع الزماني والمكاني.

أنتم وما تسمّونه المصدر واحد.

ولا يمكن فصلكم عن المصدر.

وهو لا ينفصل عنكم أبداً.

فعندما نفكر بكم نحن نفكر بالمصدر.

وعندما نفكر بالمصدر، نفكر بكم.

والمصدر لا يُقدّم أية فكرة تسبب الانفصال عنكم.

ولا يمكنكم عرض أية فكرة تفصلكم بالكامل عنه (كلمة الانفصال في الواقع ليست تعبيراً مناسباً تماماً)، لكن يمكنكم تقديم أفكار مختلفة في طبيعتها الترددية عن المصدر لدرجة تسبّب إعاقةً للاتصال الطبيعي معه. ونحن نسمي تلك الحالة المقاومة.

إن الشكل الوحيد لمقاومة أو إعاقة ارتباطكم بالمصدر تنشأ منكم أنتم من منظوركم المادي. إنّ المصدر متاحٌ لكم دائماً، والسعادة تحيط بكم أبداً، وغالباً ما تكونون في حالة تقبّل لها، لكنكم وفي بعض الأوقات تُعيقونها. نحن نريد مساعدتكم لتسمحوا بشكلٍ واعٍ ومدرك في إعادة اتصالكم مع المصدر معظم الوقت.

وبكونكم امتداد للطاقة اللامادية فباستطاعتكم الذهاب بتفكيركم أبعد مما تظنون، ومن خلال المقارنة، وبذلك ستصلون لنتائج أو قرارات. وما أن تنحازوا مع رغباتكم، إن تلك الطاقة اللامادية التي خلقت العوالم جمعاء ستتدفّق فيكم.. وهذا يعني أن الحماسة والشغف والنصر... هو قدركم.

في العالم اللامادي، أنتم خَلقتم ذاتكم، والآن في هذا العالم المادي ستكملون الخلق. فجميعنا يجب أن يملك أهدافاً للاهتمام، ورغبات تَقرَع أجراسنا، لنشعر بتمام ما يجري في داخلنا من أجل استمرار كل شيء. تلك الرغبة هي التي تضع الأبدية في الخلود.

القيمة التطورية لأولوياتك الشخصية

إياك وأن تقلل من قيمة الأولويات، فتطور كوكبكم يقوم أصلاً على

رُوّاد الفكر الذين بينكم أولئك والذين يعرفون كيف يرتبون رغباتكم. وأنّ نقيض، أو تنوّع، ما أنتم عليه الآن يزودكم بالبيئة الأمثل لتشكيل أولوياتكم الشخصية. عندما تقفون في وسط التناقض، تشع منكم رغبات جديدة بشكلٍ متواصل وعلى شكل إشارات تذبذبية يستقبلها ويجيب عنها المصدر ـ وفي تلك اللحظة يتوسّع الكون.

إن هذا الكتاب ليس عن الكون الممتد ولا عن المصدر الذي يجيب عن كل تساؤلاتكم ولا عن جدارتكم واستحقاقكم ـ بل هو عما هو مقدّم. هذا الكتاب هو حول كيفية وضع أنفسكم في نطاق ترددي تستقبلون فيه كل ما تطلبونه.

علم الخلق المتعمّد

نريد مساعدتكم في الإدراك المتعمّد للأشياء التي ألهمتها بيئتكم فيكم، ونريدكم أن تعيشوا البهجة بأبهى صورها، وأن تصنعوا عن وعي واقعكم بأنفسكم، فلا أحد سواكم يستطيع، وأنتم تفعلون ذلك حتى لو لم تدركوا هذا. ولذلك السبب، غالباً ما تخلق افتراضياً. عندما تكون مدركاً لما تحمله من أفكار وتتأنّى في تقديم هذه الأفكار، فإنك ستكون الصانع **المتعمّد** لواقعك. وذلك هو ما قصدته وأردته عندما اتخذت قرار المجيء في هذا الجسد.

إن رغباتك ومعتقداتك ما هي إلا أفكارٌ تماماً: «إسأل تُعطَ». أن تسأل بنواياك، بمرادك، بأمانيك ورغباتك ـ ذلك هو السؤال (سواء أتمنيت للشيء أن يحدث أو تمنيت ألا يحدث، فذلك يعد سؤالاً). لا حاجة لاستخدام الكلمات. بل يجب عليك فقط الشعور بها في وجودك: أنا أرغب بهذا. أنا أحبّه. أنا أقدره.. وإلى ما هنالك.. تلك الرغبة هي بداية كل الجذب.

لن تتعب يوماً من التمدّد والإبداع، فلا نهاية للأفكار والأمنيات

التي تسري فيك. مع كل فكرة جديدة لتجريب أو امتلاك أو معرفة شيء .... سيتم تحقيقه أو توضيحه ـ ومع ذلك التوضيح ستأتي وجهة نظر جديدة من حيث سترغب. إن التنوّع والتضاد لا ينتهيان وبذلك لن تنتهي أمنياتك، وبعدم انتهاء «السؤال» لن يتوقف «الجواب» عن الجريان. وبذلك ستملك وجهات نظر جديدة. وستُطرح أمامك تناقضات جديدة، ورغبات مستلهمة جديدة ووجهات نظرٍ جديدة لن تنتهيَ أبداً.

وبمجرد أن تستريح وتستكين لفكرة كونك كائنٌ خالد فإن رغبات جديدة لن تتوقّف عن التكوّن فيك، ولن يتوقف المصدر عن الإجابة على رغباتك، وبذلك فأن تمدّدك هو أبدي، ثم يمكن أن تبدأ بالاسترخاء إذاً، في هذه اللحظة، كان هنالك شيء ما تريده و لم يثمر بعد.

إنّ رغبتنا أن تصبح سعيداً بمن تكون وبما تملك، وبرغبتك بالمزيد في الوقت نفسه. وتلك هي وجهة النظر الإبداعية المُثلى: أن تقف على شفا ما هو قادم، وتشعر بالتوق له، وتتوقّعه بكل تفاؤل، دون نفاذ للصبر أو الشعور بالشك أو عدم الاستحقاق الذي يعيق نيل ما تريد. ذلك هو علم الخلق المتعمّد بأبهى صوره.

الفصل الخامس

الأساس البسيط للفهم
سيجعل الأمور متسقة معاً

هنالك تيارٌ يجري في كل شيء. إنّه موجود في الكون وفي كل كائن. وهو أساس الكون وأساس عالمكم المادي الخاص. بعض البشر مدركون لهذه الطاقة، لكن معظم البشر غير مدركين لها. على كل حال، فالجميع يتأثر بها.

عندما تبدأ بفهم أساس عالمك، وتبدأ بالبحث، أو لنقل بشكل أفضل، الشعور، بوعيك لمصدر الطاقة التي هي أساس كل شيء، حينها ستفهم كل شيء في تجربة حياتك، وستفهم بوضوح أكثر تجارب المحيطين بك.

أي صيغة ثابتة تعطيك نتائج ثابتة

مثل تعلّم وفهم أسس الرياضيات والخوض في حل المعضلات والمتعة في النتائج والتطبيقات فإنك سوف تملك معادلة ثابتة لفهم عالمك وهي ستزودك بمعطيات ثابتة أيضاً. وستمكّنك من أن تتوقع

تجاربك المستقبلية بدقّة متناهية، وستكون قادراً على فهم تجاربك الماضية بطريقة لم تعهدها من قبل.

لن تشعر أنك الضحية مرةً أخرى أبداً، لا في الماضي ولا في المستقبل، أو الارتعاد من فكرة الأشياء غير المرغوبة التي تنقضّ على حياتك. سوف تعي أخيراً ذلك التحكم المطلق المبدع الذي تملكه في حياتك. وبذلك ستكون قادراً على توجيه انتباهك لقوّتك الخلاّقة التي ستجعلك تجرّب المتعة المطلقة برؤية كل الأشياء تتجمع وتتقارب لتساعدك في خلق وتحقيق أمانيك الخاصة. لدى كل شخص هذا الاحتمال.... والبعض يدركها بالفعل.

إنّ معرفة رغباتك هي تجربةٌ تغمرك بالرضا على الدوام، وهي تنبثق من تجارب حياتك المتناقضة التي تعيشها، وأن تعرف بأن كل رغبة من تلك الرغبات يمكن إدراكها تماماً. من مكان ذلك الاعتقاد؛ ومن ذلك المكان لفهم المبادئ الثابتة دوماً: ستختصر الوقت ما بين بدء رغباتك كفكرة وتجليها بشكل مطلق وراسخ.

ستدرك أن كل ما تتمناه يمكن تحقيقه بسهولة ويسر في حياتك.

أنت كائن ترددي في محيط ترددي

يمكنك أن تشعر حقيقةً فيما إذا كنت تسمح باتصال كامل مع مصدر الطاقة أو لا. بتعبير آخر، كلّما شعرت أفضل، كلما سمحت باتصالك أكثر وكلما شعرت أسوأ، كلّما سمحت باتصالك أقل. وإن الشعور بشكل جيد يساوي السماح بالاتصال، والشعور بشكل سيء يساوي مقاومة الاتصال مع مصدرك.

وعلى الرغم من إنك في التعبيرِ المادي من لحم ودم، وعظم إلّا إنك «كائنٌ ترددي» وكل شيء في محيطك المادي هو تذبذبي. وإنّه من خلال قدرتك على ترجمة الترددات تكون قادراً على فهم عالمك

المادي على الإطلاق. بتعبيرٍ آخر، إنّك ومن خلال عينيك فإنك تترجم التردد بالشكل الذي تراه. وباستخدام أذنيك فإنك تترجم الترددات إلى أصواتٍ تسمعها. وبأنفك ولسانك وجلدك فأنت تترجم الترددات إلى روائح وطعوم وإحساسات تساعدك في فهم عالمك. لكن المترجمين الاهتزازين الأكثر تعقيداً إلى حد بعيد هي عواطفك.

تكون مشاعرك كمترجم اهتزازي

بلفت الانتباه للإشارات التي تصدر عن مشاعرك يمكنك أن تفهم، لدرجة لا متناهية في الدقة، كل ما مررت به وتمرُّ به الآن. وبتلك الدقة والسهولة التي ربما لم تمتلكهما من قبل بإمكانك توظيف هذا الفهم الجديد لمشاعرك لتنظيم تجربة مستقبلية تسعدك بكل المجالات.

بلفت الانتباه لما تشعر به يمكنك إتمام سبب وجودك هنا وبه ستستمر بتوسيع البهجة والمتعة بالطريقة التي أردتها قبلاً. وبفهم جوهر مشاعرك سوف لن تفهم ما الذي يحدث في حياتك ولماذا فحسب، بل ستفهم حياة كل شخص تتفاعل معه. ولن تطرح أسئلة دون أن تلقى الأجوبة. ستفهم كل شيء من العمق، من منظورك الأشمل اللامادي، ومن خلال تجربتك الشخصية المادية ـ كل شيء عنك، من تكون، ومن كنت، ومن ستكون.

الفصل السادس

قانون الجذب
القانون الأقوى في الكون

كل فكرة تتذبذب، كل فكرة تبعث إشارة، وكل فكرة تجذب إشارة مشابهة لها. نسمي تلك العملية بـ قانون الجذب

ينص قانون الجذب على: إن الشبيه يجذب شبيهه. ولذلك ربما ترى ذلك القانون الفعال كمدير للكون وهو الذي يقوم بترتيب واصطفاف الأفكار المتشابهة مع بعضها البعض.

يمكنك فهم هذا المبدأ عندما تشعل جهاز الراديو وتحاول عن عمد توليفه ليلتقط إشارة من برج البث الإذاعي. فأنت تعرف إنك لن تستمع للموسيقى مثلاً على التردد 101 أف أم وهي تبث على التردد 98.6 أف أم. فأنت تعرف أنّ الترددات الذبذبية اللاسلكية يجب أن تتطابق، وسيتفق معك قانون الجذب.

لذلك، ستسبِّب لك تجربتك إطلاق دفعات من الترددات الخاصة برغبات ما، وما عليك فعله هو إيجاد الطريق لجعل نفسك متوافقة

ترددياً مع تلك الرغبات لكي تستقبل ظهورهم.

ما الشيء الذي تركز عليه اهتمامك؟

أياً كان ما تصبّ عليه انتباهك فهو يدفعك لإطلاق ترددٍ ما، وتلك الترددات التي تعرضها تساوي طلبك، والذي بدوره يساوي نقطة جذبك.

إنْ كنت تتمنّى شيئاً لا تملكه حالياً، فعليك بصبّ الانتباه إليه، ومن خلال قانون الجذب، سوف يأتي إليك. بمجرد تفكيرك بهذه الرغبة أو التجربة فإنك تبعث بتردداتٍ معيَّنة، ووفقاً للقانون، فإن ذاك الشيء أو التجربة سيأتي إليك.

وعلى كل حال، إذا كنت تريد شيئاً ما لا تملكه حالياً، وركّزت اهتمامك على حالتك الراهنة بعدم امتلاكك له، فإن قانون الجذب سيستمر بالاستجابة لتذبذب عدم امتلاكك له، وبذلك فإنك ستستمر في عدم الحصول على ما ترغب. أنه قانون it is Law.

كيف لي أن أعرف ما الذي أقوم بجذبه؟

إنّ المفتاح لتحقيق ما ترغب في تجربتك هو تحقيق تناغم ترددي مع ما تتمنى. وأسهل طريقة لتحقيق ذلك التناغم الترددي vibrational harmony هو تصوّر أنك حصلت على ما تريد بالفعل، وكأنها حدثت في حياتك حقاً. وجّه أفكارك لمتعة إنجاز ما تتمنى، فبالتمرن على تلك الأفكار وبدء إحداث تردد منسجم متناسق فإنك ستكون حينها في الموضع الصحيح للسماح لما تريد بالدخول في تجربتك.

الآن، بمجرد تركيز الانتباه على ما تشعر ستعرف بسهولة إنْ كنت تركّز انتباهك على ما تتمنى أو على غياب ما تتمنى. وعندما تطابق ترددات أفكارك مع رغبتك فإنك ستشعر بشعور جيد، ستشعر بالسرور والترقب والتوق والغبطة. أما إذا ركزت على نقص أو غياب ما تتمنى

- ستراوح مشاعرك بين التشاؤم والقلق والصدّ والغضب وعدم الأمان وصولاً إلى الكآبة.

ولذلك، عندما تصبح مدركاً بشكل واعي لعواطفك سوف تكون دائماً على دراية بحالة السماح allowing أو المنع المتعلقة بعمليتك الإبداعية Creative Process، ولن تستغرب مجدداً أبداً لماذا تتحوّل عما هي عليه. إن عواطفك تزودك بنظام إرشادي مذهل، وإذا أبديت الاهتمام لها، فإنك ستكون قادراً على توجيه نفسك لكل شيء تريد.

إنك تحصل على ما تفكر به،سواء أردته أم لا

من خلال القانون الكوني الفعّال قانون الجذب، فإنك تسحب نحوك جوهر أي شيء يطغى على تفكيرك. فإن كنت تفكر بما ترغب بشدّة فإن تجربة حياتك ستعكس هذه الأشياء. وبنفس الطريقة، إن كنت تفكر بما لا تريد بشدّة فإن تجربة حياتك سوف تعكس هذه الأشياء أيضاً.

فأيّ شيء تفكّر فيه هو أشبه بوضع مخطط للمستقبل، فعندما تقدّر شيئاً، فأنت تخطط له، وعندما تقلق من شيء فإنك تخطط له أيضاً. (هنا يستخدم القلق مخيلتكم لخلق أمور لا تريدونها).

كلّ فكرة، كل خاطرة، كل كائن، كل شيء له تردد. أي إنك عندما تركز انتباهك على شيء ما، وحتى لو لفترة قصيرة، فإن ترددك يبدأ بعكس تردد الشيء الذي تركز عليه. وكلّما فكرت فيه أكثر، كلّما توافق التردد معه، وكلّما توافق ترددك معه كلّما جذبته إليك أكثر. وسوف تستمر نزعة الانجذاب بالتزايد حتى يختلف التردد الذي يصدر عنك. وعندما يتم تقديم تردد آخر مختلف، تنجذب الأشياء المماثلة لذاك التذبذب إليك، ومن قبلك.

عندما تفهم قانون الجذب، لن تتفاجأ بأيّ حدث في تجربتك، لأنّك تعرف أنّك أنت من دعا كل جزء صغير منه من خلال عملية تفكيرك

الخاص. فلا شيء يحدث في مجرى حياتك ما لم تدعوه عبر أفكارك.

ولأنه ما من استثناءات لقانون الجذب الفعّال، فتحقيق إحاطة شاملة به ليس بالأمر الصعب. وبمجرد فهمك لذلك فإنك ستحصل على ما تفكّر به، وما يساويه أهمية، إذا ما كنت مدركاً لما تفكّر به فأنت في موضع تحكم كامل في تجربتك الخاصة.

كم هي كبيرة اختلافاتك الترددية؟

هذه بعض الأمثلة. هنالك فرق ترددي كبير بين أفكارك حول تقديرك لشريكك، وأفكارك حول ما تودّه أن يكون مختلفاً في شريكك. وعلاقتك مع شريكك، وبدون استثناء، تعكس رجحان أفكارك. لأنه، يمكن ألّا تكون قد فعلتها بشكل واعٍ، فقد فكرت حرفياً بعلاقتك.

لا يمكن أن تتحقق رغبتك في تحسّنٍ مادي في حال كنت غيوراً من الأحوال المادية الجيدة لجارك في أغلب لأن أن تردد رغبتك وتردد غيرتك هما ترددان مختلفان.

إن فهم طبيعة تردداتك سوف يجعل من الممكن، وبسهولة، أن تخلق حقيقتك الخاصة بشكل متعمد. ومع الوقت والتدريب، ستكتشف أن كل رغباتك التي تحملها يمكن إنجازها بيسر. فلا شيء لا يمكن أن تكونه أو تفعله أو تحصل عليه.

أنت مستدعٍ للطاقة الترددية

أنت وعي.

أنت طاقة.

أنت تردد.

أنت كهرباء.

أنت مصدر الطاقة.

أنت مبدع.

أنت الرائد في الفكر.

أنت المستدعي والمستخدم الأكثر تحديداً والأكثر فعالية، للطاقة التي تخلق العوالم، التي توجد في كل مكان في هذا الكون المتطوّر والمتشكّل أبدياً.

أنت العبقري المبدع الذي يجسّد ذروة الفكر في هذا الواقع الزماني المكاني بغية المضي فيه أبعد مما كان يوماً.

ورغم أن الأمر قد يبدو غريباً لك في البداية، غير أنه من المفيد لك البدء بتقبل وجودك ككائن ترددي Vibrational Being، لأن ما تعيش فيه هو كون ترددي، تحكمه قوانين مبنية على هذا الأساس.

وما أن تصبح على معرفة بقوانين الكون، وتفهم سبب استجابة الأشياء على ذلك النحو، فإن كل الغموض والحيرة سوف تُستبدل بالصفاء والإدراك. وستستبدل الشك والخوف بالمعرفة والطمأنينة، وتستبدل الشك باليقين - وسيعود الفرح ليكون الفرضية الأساسية لتجربتك.

عندما تتوافق ذبذبات رغباتك ومعتقداتك

الشبيه يجذب شبيهه، لذلك يجب أن تتوافق تردداتك مع ترددات رغباتك بغية تحقيقها وتقبلها. فلا يمكنك أن ترغب بشيء ما وأنت تركّز على غيابه ومن ثمّ تتوقع حدوثه في ذات الوقت لأن تردّد غياب الشيء يختلف تماماً عن تردد وجوده. ولنقل ذلك بشكل آخر: يجب أن تتوافق رغباتك ومعتقداتك تردديّاً لتتمكّن من تلقّي ما ترغب.

هذه لمحة عن الصورة الأكبر: لديك هنا تجارب تدفعك، من منظورك المحدد إلهياً، لتحديد، بوعي أو بدون وعي، أولوياتك الشخصية. والآن، مع حدوث ذلك، فإن المصدر، الذي يصغي إليك ويحبّك، سيجيب فوراً على طلبك الترددي، الإلكتروني، سواء أكنتَ قادراً على وضع الكلمات الواعية الشفوية له أم لا.

ليس مهماً ما تسأل عنه ـ سواء أكنت تسأل عنه بالكلمات، أو بانطباع غير ملحوظ من رغبتك ـ فإنّ طلبك مسموع وسيجاب عليه في كل مرة، وما من استثناءات. فعندما تسأل، سيُجاب عليه دائماً.

كل ما هو موجود.... يستفيد من وجودك

بسبب تعرّضك لتجربة محددة، والتي بدورها تدفع إلى تشكّل رغبة محددة بداخلك، ولأن المصدر يستمع ويجيب على طلباتك ـ فإن الكوْن، والذي فيه نحن مركّزون جميعاً، يتوسّع. ويا له من أمرٍ مذهل!

إنّ واقعك الزماني والمكاني، وثقافتك الراهنة، وأساليبك الحالية للنظر إلى الأشياء ـ وكل الأمور التي تكوّن وجهة نظرك ـ قد تطورت على مرِّ أجيال كثيرة لا تعد ولا تُحصى. ولا يمكن في الحقيقة، إعادة تتبُّع جميع رغباتك واستنتاجاتك ووجهات النظر التي نتجت من وجهة نظرك الفريدة الآن وفي هذا المكان. لكن ما نريدك أن تعرفه بشدّة أنه مهما كان السبب وراء وجهة نظرك الفريدة تلك فلا يهم ـ فقد حدثت. أنت موجود، تفكّر، تفهم، تسأل ـ ويتم الإجابة على سؤالك. وإن كل ما هو موجود All–That–is يستفيد من وجودك ومن وجهة نظرك.

وهكذا أن أهميتك ليست عرضة للسؤال، وليست لنا بأي حال. فنحن نعي تماماً قيمتك الهائلة. ونحن نعرف أن استحقاقك ليس مجال تساؤل، وليس لنا بأية حال. ونعرف أنك تستحق امتلاك الطاقة التي تخلق العوالم وأنها تستجيب لكل رغبة ونعرف كذلك أنها تستجيب،

لكن معظمكم، ولأسباب عديدة، ينئ بنفسه عن تلقي الجواب عمّا يسأل.

أعد اكتشاف فن السماح لسعادتك الفطرية

نريدكم أن تكتشفوا من جديد قدرتكم الفطرية في السماح لسعادة الكون بالجريان في تجربتكم بثبات ودون قيود، وهذا ما نسمّيه بفن السماح Art of Allowing. إنه فن السماح للسعادة ـ التي تكوّن كل جزئ فيكم والتي نشأتم منها ـ بالتدفق داخلكم وأن تستمر في التكون طالما أنتم مستمرون بذلك. إن فن السماح هو فن انعدام المقاومة للسعادة التي تستحقها؛ السعادة التي هي أمر فطري؛ السعادة التي هي ميراثك، مصدرك وكينونتك.

الآن ليس هناك مناهج تمهيدية لك لتدرُسها لتحضّر نفسك لفهم ما هو موجود هنا. هذا الكتاب مكتوب بالطريقة التي تستطيع أن تبدأ بتلقي القيمة من حيث أنت. وأنت مستعدٌ لهذه المعلومة الآن، وهذه المعلومة جاهزةٌ لك.

الفصل السابع

أنت تقف على آخر منجزات الفكر

نحب أن نشير إلى المكان الذي تتواجدون به الآن بالمرحلة الأكثر تقدماً بالفكر Leading Edge of Thought، فحيث أنتم الآن ـ في جسدكم المادي هذا، في بيئتكم الطبيعية هذه، لديكم تجربتكم المادية ـ أنتم الامتداد الأقصى الذي نحن منه.

كل ما كان موجوداً من قبل يتوّج الآن فيكم. وتماماً مثل كامل تجربتكم، منذ ولادتكم في الجسد المادي حتى الآن، قد تتوّج على النحو الذي أنتم عليه الآن، وكل ما جرى تجريبه من قبل كل شيء موجود All–That–Is تم تتويجه إلى كل ما يجرب الآن في تجربة الحياة على كوكب الأرض.

مثل كل واحد منكم على هذا الكوكب لديه تجارب تحرّض ولادة الرغبات، فيظهر نوع من الاستحضار الجمعي، والذي يعدُ موازياً لتطور كوكبكم. وبذلك فإنه كلما زاد تفاعلكم وكثرت تجاربكم كلما

تحددت أولوياتكم الشخصية وازداد ترددها... وكلما زادت ترددات أولوياتكم أكثر، كلما زاد الجواب عليها. أي مثل، تياراً قوياً من مصدر الطاقة الممتد أمامك ومنه ستنهل أولوياتك الشخصية والفردية.

وبعبارات أخرى، لأن العددين ممّن عاشوا أو يعيشون، وبسبب قوة الاستدعاء التي يحملها الكثيرون لرغباتهم، فأن سعادة تجربتكم المستقبلية ستكون على ما يرام وفي مكانها الملائم. وبطريقة مشابهة، فإن رغباتكم الراهنة، بدورها، سوف تعطي تيار طاقة تستفيد منها أجيال المستقبل القادمة.

إن اشتهيت شيئاً، فأن الكون سيقدّمه لك

إذا أوحت لك مشاركتك في واقعك الزماني ـ المكاني أية رغبة صادقةً تجاه شيء ما، فإن الكون سوف يزودك بالوسائل اللازمة لتصل إلى ما تبحث عنه. ولأن قدرتك في الوصول إلى مزيد من التمدد مع كل إنجاز سبقها، فمن الممكن أن يبدو التمدد حابساً للأنفاس للذين فهموا للتو قوته، ولكن يمكن أن يبدو طبيعياً بالتأكيد للذين فهموا وتوقعوا مسبقاً أن تجري السعادة باستمرار في تجاربهم وحياتهم. فتيّار السعادة يجري حتى لو لم تكن مدركاً له، ولكنك حينما تصبح منسجماً معه بوعي، تصبح محاولاتك الإبداعية أكثر إقناعاً، ثم باكتشافك ذلك ستعرف أن ما من شيء تتمناه لا يمكنك تحقيقه.

إنه ينفع، سواء أفهمته أم لا

ليس من الضروري أن تفهم بشكلٍ كامل تعقيدات هذ البيئة الممتدة أبدياً لتحصد فوائد ما آلت إليه، لكنّه مًن الضروري أن تجد طريقة لترافق تدفق السعادة الذي يفيض من حولك. ونقول هنا مؤكدين: هنالك مجرىً أوحد للسعادة Stream of Well – Being، فإما أن تسمح له أو تعيقه، لكنه سيبقى متدفقاً هو ذاته في كلا الحالتين.

لن تدخل إلى غرفة مُنارة جيداً وتبحث عن «زر العتمة». أي بتعبير آخر، لن تتوقع وجود زر كهربائي يفيض بواسطته الظلام الداكن في الغرفة لتغطية بريق الضوء ـ ستجد زراً يقاوم الضوء، لأنه في غياب الضوء يوجد الظلام. وبطريقة مماثلة، ليس هناك مصدر «للشر»، لكنه قد يكون هناك مقاومة لما تعتقد أنه خير، وكما أنه لا يوجد مصدر للمرض، بل يمكن أن يكون هناك مقاومة للصحة والعافية الطبيعية.

من دون السؤال لن تلقى الجواب

أحيانا سوف يثني الناس على إستر لقدرتها على استقبال حكمة أبراهام، ونقلها إياها على شكلِ كلماتٍ مكتوبة أو محكية فيصبحون بذلك قادرين على تجريبها والاستفادة منها. لكننا نريد الإشارة لكون استقبال وترجمة إستر لتردداتنا ليس إلا جزءاً من المعادلة. فمن دون السؤال الذي سبقها لن يكون هناك أي جواب.

إن الناس في وقتكم الحاضر ينتفعون إلى درجة كبيرةٍ من الأجيال التي سبقتكم. من خلال التجارب التي مروا بها والرغبات التي تولدت في ذواتهم بدأت عملية استدعاء الجواب. والآن أنتم الرواد لحصد الفوائد التي سألت عنها تلك الأجيال الماضية. وأنتم تستمرون في السؤال في ذات الوقت، وتستدعون الأجوبة... وتستمر العملية. فهل ترى كيف أن السعادة، إذا تمكنت من إيجاد الطريقة لتسمح لها، ستنهمر عليك وهي جاهزة للقطف_ شريطة أن تكون في حالة انسجام تذبذبي معها؟ (وهل يمكنك ألا ترى لماذا ـ بما إنه ليس هناك حشد من الرواد ـ لن تجد الكثير من الناس يمكنك الحديث معهم حول هذا الأمر؟).

يعيش الكثير من الناس في أزمات ومشاكل عصيبة هذه الأيام، وبسبب طريقة معيشتهم الحالية، لذلك تتّصف تساؤلاتهم بأنها متصاعدة وحادة. وبسبب شدة تساؤلاتهم هذه، يجيب عليها المصدر

بلطف. وعلى الرغم أن من يسألون غارقون في أزماتهم فهم لا ينالون فوائد سؤالهم مباشرةً، بل تقوم الأجيال التالية - أو حتى الأجيال الحالية التي، حتى الآن تمانع - بتلقي فوائد ما تم التساؤل عنه.

نحن نخبركم بهذا كوسيلة لمساعدتكم على الفهم: نعم هنالك تيارٌ غير محدود من السعادة والوفرة يشمل كل الأنواع من الأشياء المتاحة لك في كل الأوقات - لكنّكم يجب أن تكونوا في حالة انسجام أو اصطفاف مع تلقي تلك الأشياء. فلا يمكنكم أن تقاوموها وتتلقوها في الوقت ذاته.

افتح البوابات على مصراعيها لتسمح بعبور سعادتك منها

انظر إلى نفسك، تماماً حيثما أنت الآن، لأنك المستفيد من قوة تيار السعادة. تخيّل أنّك تنعم بتدفقه. وحاول أن تشعر بأنك الرّائد في الاستفادة من هذا التيار اللانهائي، ابتسم وحاول أن تقبل بأنك جديرٌ به.

إن قدرتك على الشعور باستحقاقك لجدول السعادة المتدفق يعتمد دون أدنى شك على ما يجري في حياتك الآن. ففي بعض الحالات ستشعر بالنعمة بشكل لا يوصف وفي بعض الأحيان تكون الحالة معكوسة، ورغبتنا عند قراءتك لهذا الكتاب تكمن في فهمك المستقبلي لكون درجة الراحة التي تشعر بها وتوقّعك للأمور الجيدة يدل على درجة السماح لديك؛ وعندما تشعر بالعكس ولا تتوقع أموراً جيدة، فهذا يدل على درجة مقاومتك. ونحن نريدك، وأنت تكمل قراءة هذا الكتاب، أن تتخلص من أي عادةٍ أو أسلوب تفكير يسبب منع جريان ذلك التيار.

نريدك أن تعرف أنه لو لم يكن ذلك متعلقاً بأفكارك المقاومة التي التقطتها خلال تعقّبك العالم المادي والذي ليس في حالة اصطفاف مع

تيار السعادة، لكنتَ ستبقى، حتى الآن، مستقبلاً كاملاً لذلك التيار - لأنك امتداد حرْفي له.

أنت (وأسلوب شعورك) هو المسؤول فيما إذا كنت تسمح بدخول موروثك للسعادة أو لا. والأمر يعود إليك بشكل تام، رغم أن من حولك قد يؤثّرون، بشكلٍ كبيرٍ أو قليل، بالسماح أو بمنع ذلك التيار، وهذا بمجمله يعود لك. يمكّنك أن تفتح بوابات السعادة وتدعها تدخل، أو أن تختار تلك الأفكار التي تبعدك عنها - ولكن سواء تسمح به أو تقاومه، يبقى التيار أبداً دائماً موجودٌ ويجري، لا يتعب، ومتواجدٌ دائماً لك كي تعيد النظر به.

إنك في الموقع المثالي للوصول إلى هناك من هنا

لا حاجة لأي تغييرٍ في بيئتك أو ظروفك المحيطة بك حتى تبدأ عن عَمْد بالسماح باتصالك الخاص مع تيار السعادة. قد تكون في السجن، أو تعاني من مرضٍ خطير، قد تكون في إفلاسٍ مادي أو في خَضم انفصالٍ زوجي. ومع ذلك فأنت في المكان المثالي، حتى الآن، لتبدأ. ويجب أن تعرف أنّ العملية لن تستغرقك وقتاً طويلاً، بل فهماً بسيطاً لقوانين الكون، وعزيمة المضيّ نحو حالة السماح.

عندما تقود مركبتك من مكان لآخر، فأنت مدركٌ لمكان انطلاقك كذلك مدركٌ لهدفك أيضاً. وتعرف أنك لن تصل في لحظة، وتتقبّل أن عليك السفر لمسافة ما ولمدة معينة حتى تصل لوجهتك. وبينما تشعر بالقلق أثناء الرحلة، وبالتعب ربما، فإنك لن تشعر بالجبن الذي يجعلك تعود من منتصف الطريق إلى حيث انطلقْت. وبالطبع فإنك لن تقود سيارتك جيئةً وذهاباً وجيئة وذهاباً من وإلى منتصف الطريق حتى تنهار من تلك الرحلة غير المنتهية.

ولن تُعلن عدم قدرتك على إكمال رحلتك. بل تتقبّل ببساطة

المسافة المحددة بين البداية والنهاية - وحيث تمضي في وجهتك - فأنت تعرف ما الذي ينبغي فعله - وتفعله. ونحن نريدك أن تعرف أن الرحلة بين موقعك الآن والمكان الذي تبتغيه - في مختلف المواضيع - يمكن أن تكون مفهومة بتلك البساطة تماماً.

الفصل الثامن

أنت مُرسِل ومُستقبل للترددات

أنتم الآن جاهزّون لمعرفة الجزء الأهم من مسألة التّحكم والإبداع والتطور والاستمتاع بتجربة حياتكم المادية.

أنتم تعرّفون أنفسكم أنكم أكثر من كونكم كائنات مادية ـ فأنتم «كائنات ترددية» Vibrational Beings أيضاً. وعندما ينظر البعض إليكم سوف يروكم بأعينهم ويسمعونكم بآذانهم، لكنّكم تعبّرون عن أنفسكم لهم، وللكون، بطريقة أكثر تأكيداً من مجرد رؤيتكم أو سماعكم: أنتم مرسلون للتذبذب وتقومون ببث إشاراتكم الترددية في كل لحظةٍ من وجودكم.

وبكونكم تجسيدٌ مركّز في هذه الهيئة البدنية، وعندما تكونون مستيقظين، فإنكم تنتجون بشكل متواصل إشارات من نوع محددٍ جداً وسهلة الالتقاط، يتم في الحال استقبالها وفهمها والإجابة عليها.

وستبدأ ظروفكم في الحاضر والمستقبل بالتغيّر كاستجابة فورية لتلك الإشارات التي تصدر عنكم. ولذلك، فإن الكون بأكمله، حتى الآن، يتأثر بما يصدر عنكم.

أنت شخصية أبدية متجسدة في الوقت الحاضر

يتأثر عالمكم على نحو مباشر، في الوقت الحاضر والمستقبل، بالإشارات التي تصدر عنكم الآن. شخصيتكم هي شخصية أزلية، لكن ما أنتم عليه الآن، وما تفكرون به الآن، يسبب تركيزاً قوياً جداً للطاقة. وهذه الطاقة التي تركّزون عليها هي ذاتها التي تخلق عوالمكم. وهي، في كل لحظة، تخلق عالمكم الشخصي.

يوجد في دواخلكم مرشدٌ سهل الاستيعاب ملازمٌ لكم، ومؤشراتٌ تساعدكم في فهم شدة أو قوة إشاراتكم، واتجاه تركيزكم أيضاً. والأهم من ذلك، فهو نفس نظام التوجيه الذي يساعدكم في معرفة اصطفاف أفكاركم المختارة مع تيار الطاقة نفسه.

إن مشاعركم هم ممثلون عن نظامكم الموجه guidance system. أي أن ما تشعرون به هو المؤشر الحقيقي لانسجامكم مع المصدر، ولانحيازكم مع غاياتكم - قبل ولادتكم وحتى الآن.

معتقداتك الراسخة كانت ذات مرة أفكاراً بسيطة

كل فكرةٍ قد خطرت على البال لا تزال على قيد الحياة، ومتى ركزت على فكرة معينة فإنك تنشّط تردد تلك الفكرة فيك. أي أن أيّ شيء تصبّ اهتمامك الحالي عليه سيصبح فكرة مُنشّطة، لكن عندما تحيد انتباهك عنها تصبح فكرة ساكنة أو هامدة. والطريقة الواعية الوحيدة لإخماد فكرة ما هي التفكير بأخرى، أي إن الطريقة الوحيدة لسحب انتباهك عن فكرة هي بتوجيه الاهتمام للأخرى بشكل متعمد.

وعندما تولي انتباهك لفكرة ما فإن التردد لن يكون قوياً جداً بدايةً، لكنك إذا ما دأبْت التفكير أو التكلم عنها فإن التردد سيزيد. أي أنه بتوجيه اهتمام كاف لأي موضوع فأنه سوف يمسي فكرة مهيمنة. وبزيادة الاهتمام والتركيز عليها، أي بتطبيقك لترددها، فإن الفكرة حينها ستحتل جزءاً أكبر من تردداتك وبذا تصير تلك الفكرة اعتقاداً.

كلّما أطلت التفكير، كلّما قويت أفكارك

لأن قانون الجذب يقف وراء تمدد أفكارك، فليس من الممكن أن تولي انتباهك لشيء ما دون الاصطفاف معه إلى حد ما. أي إنك وكلما تبصّرت في فكرة ما وعدت تتأملها مراراً وتكراراً كلما قوي انحيازك الترددي لها.

وعندما تحقق اصطفافاً أقوى مع أيّة فكرة، عندئذ تبدأ بالشعور بالعواطف التي تشير إلى قربك أو ابتعادك عن المصدر. بمعنى أنه عندما تولي اهتماماً بأي موضوع، فإنّ قراءاتك الشعورية المنسجمة أو غير المنسجمة مع من تكون حقاً ستصبح أقوى. إذا كان موضوع اهتمامك هو في اصطفاف مع مصدرك فسوف تشعر بالتوافق مع أفكارك على شكل مشاعر جيدة. لكن إذا كان موضوع اهتمامك ليس في انسجام مع مصدرك، ستشعر بعدم انسجام مع أفكارك وتكون على شكل مشاعر سيئة.

اهتمامك بشيء يدعوه إليك

كلّ فكرة توليها الاهتمام سوف تكبر وتحتل جزءاً كبيراً من مزيجك الترددي. سواء أكنت تريد ذلك الشيء أو لا ـ فإن اهتمامك به سيجلبه إلى تجربتك.

بما أنّ هذا الكون مبني على الجذب فلا وجود لشيء كاستثناء. كل شيء حول التضمين أو الإدراج. أي عندما ترى شيئاً ترغب بتجريبه

وتصبُّ اهتمامك عليه صارخاً له نعم، فإنك سوف تضمّنه في تجربتك. ولكن عندما ترى شيئاً لا تريد تضمينه في تجربتك، وتركز انتباهك عليه، صارخاً عليه لا، فأنت كذلك تدرجه في تجربتك. إنّ قبول أو رفض الأشياء ليس بقول نعم أو لا لها، لأنه لا يوجد استثناء في هذا الكون القائم على الجذب. تركيزك عليه هو دعوة له. انتباهك إليه هو دعوة له أيضاً.

وبذلك يشعر أولئك المراقبون بالازدهار في الأوقات الجيدة ولكنهم يعانون في الأوقات الصعبة وذلك لأن ما يراقبونه يصدر ذبذبات، وهم بمراقبتهم له، يضمّنونه في سمائهم الترددي؛ وعندما يضمِّنونه، يقبله الكون كنقطة جذبهم - ويعطيهم المزيد من جوهره. وهكذا، بالنسبة للمراقب، كلما حصل الأفضل، يحصل الأفضل؛ أو كلما حصل الأسوأ، يحصل الأسوأ. على كل حال، الشخص الحالم يزدهر في كل الأوقات.

وبتوجيه اهتمامك العملي تجاه أيّ موضوع، سيقدم قانون الجذب كل الظروف والأحوال والتجارب والأشخاص وكل السّبل التي تتطابق مع ترددك الحالي المهيمن. وحالما تبدأ الأشياء بالظهور من حولك والتي تتوافق مع الفكرة التي تحملها فإنك تقوّي النزعة أو القدرة الترددية لديك أكثر فأكثر. ذلك يعني أن فكرتك التي كانت فكرةً بسيطة أصبحت الآن اعتقاداً راسخاً، وهذه المعتقدات سوف تلعب دورها في تجربتك دائماً.

الفصل التاسع

القيمة الخفية الكامنة وراء ردود أفعالك العاطفية

تختلف لديكم حاسة الرؤية عن حاسة السمع، وحاسة الشم مختلفة عن حاسة اللمس، لكن وعلى الرغم من اختلافهم إلا أنهم جميعاً تفسيراتٌ ترددية. أي، عندما تقترب من مدفأة ساخنة، ليس بالضرورة أن تخبرك حاسة الرؤية أن المدفأة ساخنة، وكذلك ليست حاسة السمع أو الذوق أو الشم عادة هي الطريقة التي تتعرف بها أن المدفأة ساخنة. لكن باقترابك من المدفأة بجسمك، فإن المستشعرات الموجودة في جلدك هي من يدعك تعرف أن المدفأة ساخنة.

لقد ولدتم مع مترجمين، معقّدين، ومتطورين، وحساسين للترددات والتي تساعدكم في فهم وتحديد تجربتكم. وبنفس الطريقة التي تستخدمون فيها حواسَّكم المادية الخمس لتتمكّنوا من تفسير تجارب حياتكم المادية، فقد ولدتم بحواس أخرى هي ـ عواطفكم ـ التي تعد

مفسرّات ترددية أخرى تساعدكم في فهم، باللحظة، تجاربكم التي تعيشون..

العواطف هي مؤشرات على نقطة جذبك

عواطفك هي مؤشراتك على المحتوى الترددي لوجودك، في كل لحظة. وعندما تصبح مدركاً لعواطفك، ستكون مدركاً أيضاً لما تقدمه من ترددات. وبمجرد أن تربط معرفتك بقانون الجذب وإدراكك اللحظي للترددات التي تصدرها ستملك تحكماً تاماً بنقطة جذبك الخاصة الفعالة. وبهذه المعرفة، يمكنك أن توجه تجربة حياتك كما تشاء.

فعواطفك تمثل الارتباط ـ البسيط والصافي والوحيد ـ مع مصدرك. وبما أنها تخبرك بكل شيء تريد معرفته أو أنت بحاجة لتعرفه عن علاقتك مع المصدر، فنحن نسمّيها نظام الإرشاد العاطفي Emotional Guidance System.

عندما اتخذت قرار المضي قُدماً في هذا الجسد المادي، قد كنت على دراية تامة باتصالك الدائم مع مصدر الطاقة، وكنت تعرف أن عواطفك ستكون المؤشر الدائم الذي سيدعك تعرف، في كل لحظة، علاقتك الحالية مع مصدر الطاقة. وبذلك، فإن فهم الموّجه الفعال الذي وصلت إليه، لم يشعرك بالخطر، أو أي شعور بالإرباك ـ بل شعور بالمغامرة والابتهاج الحقيقي فقط.

العواطف هي مؤشرات لانحيازك مع مصدر الطاقة

تدلّ عواطفك على درجة انحيازك الترددي مع المصدر Vibrational Alignment. وعلى الرغم من أنه يستحيل تحقيق عدم الانسجام الكامل هذا مع المصدر والذي أنت مفصول عنه تماماً، فإنّ الأفكار التي تختارها وتوليها اهتمامك تعطيك سلسلة أساسية

في الانحياز أو عدم الانحياز مع الطاقة اللامادية التي هي أنت تماماً. وهكذا، مع الوقت وبعض التمرين، سوف تصل لمعرفة ـ في كل لحظة ـ درجة انحيازك مع من تكون حقاً، لأنه عندما تكون في حالة سماح تامة لطاقة مصدرك، تزدهر، وإلى تلك الدرجة التي لا تسمح بها بهذا الانسجام، فإنك لا تزدهر.

أنتم كيانات ذات تفويض كامل؛ وأنتم أحرارٌ في الخلق إلى حدٍّ بعيد، وعندما تعرفون ذلك، وبتركيزكم على أمورٍ تتوافق ترددياً مع ذلك، سوف تغمركم البهجة. لكنكم إذا ما فكّرتكم بأفكار تتناقض مع تلك الحقيقة، فإنكم سوف تشعرون بالعواطف النقيضة، بالضعف والعبودية. وكل العواطف تقع ضمن ذلك الطيف، من الفرح إلى الضعف!

استخدم عواطفك لتستشعر طريقك إلى السعادة من جديد

حينما تفكر بفكرة تمسّ حقيقتك ومن تكون، سيعتري جسدك شعورٌ متناغمٌ من: المتعة والحب والإحساس بالحرية، إنها أمثلة تدل على الميل إلى المصدر. أما عندما تفكر بأفكار التي لا تتوافق وحقيقتك، فإنك ستشعر بالاختلاف أو عدم التناغم في جسدك. فالإحباط والخوف والعبودية هي أمثلة عن ابتعادك عن المصدر.

وبنفس الطريقة التي يصوغ فيها النحات الصلصال إلى الشكل الذي يرضيه فأنتم تبدعون كذلك من خلال الطاقة. وتخلقونه من خلال قوة تركيزكم ـ بالتفكير بالأشياء، بتذكّرها أو بتخيلها. أنتم تركّزون الطاقة عندما تتكلمون وتكتبون وتصيخون السمع أو تلتزمون الصمت، عندما تتذكّرون، وعندما تتخيّلون ـ فأنتم تركّزونها من خلال إسقاط الفكرة.

مثل أولئك النحاتون الذين، مع الوقت والتدريب، يتعلّمون

كيف يُشكّلُون الصلصال بالشكل المطلوب والدقيق، يمكنكم أن تتعلّموا أيضاً صياغة الطاقة التي تشكل العوالم من خلال تركيز ذهنكم الخاص. ومثل النحاتين الذين، بأيديهم يشقون طريقهم وهم يعيدون خلق حلمهم - سوف تستخدمون عواطفكم لشق طريقكم نحو السعادة.

الفصل العاشر

الخطوات الثلاث لكل ما تريد أن تكونه، أو تفعله، أو تمتلكه

العملية الإبداعية هي عملية سهلة تصوّرياً. تقوم على ثلاثة خطوات فقط:

ـ **الخطوة الأولى** (مهمّتك): أنت تسأل.

ـ **الخطوة الثانية** (ليس من مهمتك): ستتلّقى الجواب.

ـ **الخطوة الثالثة** (مهمّتك): الجواب، الذي قُدّم، يجب أن يتم تلّقيه أو السماح به (عليك أن تدعه يدخل).

الخطوة الأولى: أنت تسأل

بسبب روعة وتنوع البيئة التي تعيش فيها، تأتي **الخطوة الأولى**

بشكل بديهي وتلقائي وبسهولة كبيرة، وبهذه الطريقة تولد أولوياتك الفطرية. فكلّ شيء - بدءاً من رغباتك البسيطة أو اللاشعورية وصولاً إلى الرغبات الجلية والمحددة والواضحة - ينتج من تجاربك المتناقضة في حياتك اليومية. فالرغبات (أو السؤال) هي منتج طبيعي لانفتاحك على هذه البيئة ذات التنوع والتناقض الهائلين. وهكذا، تأتي الخطوة الأولى بشكل فطري.

الخطوة الثانية: الكون يجيب

الخطوة الثانية هي خطوة بسيطة لك أيضاً، لأنها ليست مهمّتك إطلاقاً. **الخطوة الثانية** هي مهمة العالم اللامادي، عمل قوة الله. فكل شيء تسأل عنه، صغيراً كان أم كبيراً، سوف يُفهم ويتم الإجابة عليه في الحال، ودون استثناء. كل نقطة وعي لها القدرة والحق في السؤال وكل نقاط الوعي يتم تقديرها والاستجابة لها في الحال. عندما تسأل، سيأتيك الجواب. في كل الأوقات.

عادة ما تعبّر عن «سؤالك» بكلماتك، لكنه غالباً ينبعث منك على شكل ترددات كتيار مستمر من الأولويات المشحوذة بشكل شخصي، وكل واحدة مَبنية على الأخرى، ويتم تقدير كل واحدة منها على حِدَة والإجابة عليها.

كل سؤال يتم الإجابة عليه. كل رغبة يُستجاب لها. كل دعاءٍ يُستجاب له. كل أمنية يتم تحقيقها. لكن السبب الذي قد يدعو البعضَ للمجادلة في هذه الحقيقة وإعطاء أمثلة على أمورٍ لم تتحقق في حياتهم، هو أنهم لم يفهموا بعد و لم يطبّقوا **الخطوة الثالثة**، لأنه بدون إكمال هذه الخطوة، فلن يُلاحظ وجود **الخطوة الأولى أو الثانية**.

الخطوة الثالثة: أن تسمح لها بالدخول

الخطوة الثالثة هي تطبيق فنّ السماح. وهي السبب في وجود

النظام المرشد لديك. إنها الخطوة التي تولّف فيها تردّداتك الاهتزازية لكينونتك للتوافق مع التردد الاهتزازي لرغبتك. وهو أمر يحدث في الراديو عندما تضع المؤشر على تردد محطة إذاعية تريد التقاط موجاتها، يجب أن يضاهي التردد الاهتزازي لوجودك تردد رغبتك. هذا ما نسميه فن السماح ـ يعني، السماح بدخول ما سألت عنه. ما لم تكن في حالة استقبال، لأسئلتك، حتى لو تم الإجابة عليها ستبدو لك وكأنه لم يُجاب عليها، ولن تتحقق رغباتك ـ ليس لأن رغباتك لم تسمع، بل لأن تردداتك لم تتوافق لذلك لم تسمح لها بالدخول.

كل موضوع هو اثنان: مرغوبٌ وغير مرغوب

كلّ موضوعٍ هو موضوعان: فهنالك الشيء الذي تتمنّاه وهنالك غياب هذا الشيء. غالباً ـ حتى عندما تعتقد أنك تفكر في أمر ما تشتهيه ـ فإنك في الواقع تفكر بعكس ما تتمناه تماماً. بمعنى آخر، عندما تقول مثلاً: «أتمنى أن أكون بخير؛ لا أريد أن كون مريض». «أريد أن أكون مرتاحاً مادياً؛ لا أريد أن أمرّ بضائقة مادية ». «أريد أن أعيش علاقةً مثالية؛ لا أريد أن أكون وحيداً».

إن ما تفكر به وما تناله دائماً يكونان متوافقان في التردد، لذا سيكون من المفيد أن تربط بوعي بين ما تفكر فيه وما يظهر في تجربة حياتك، لكنّه سيكون من المفيد أكثر لو تبيّن إلى أين أنت متجه قبل أن تصل حقاً. بمجرد أن تفهم مشاعرك والرسائل المهمة التي توصلها لك فإنك لن تضطر لانتظار حدوث الأشياء في حياتك، بل سوف تعرف من خلال ما تقدمه ـ من ترددات عن طريق مشاعرك التي ستخبرك إلى أين تتجه بالضبط.

اهتمامك يجب أن ينصب على الشيء، وليس على فقدانه

إن العملية الإبداعية تحدث سواء أكنت مدركاً لها أم لا. وبسبب

التنوع والتناقض في تجربتك، سوف تتولد فيك أولويات جديدة مستمرّة، وأنت، حتى من دون معرفتك لها، سوف تبثّها كأسئلة. وفي اللحظة الذي تبثّ فيها إحدى تلك الأولويات، سيستقبل مصدر الطاقة تردد طلبك ويجيب عليه في الحال وفقاً لقانون الجذب، وما عليك حينها سوى أن تصطفّ مع الجواب ترددياً.

يعود سبب كونك غير مدرك دائماً بأن رغباتك قد تم الإجابة عليها هو لأن هناك غالباً فترة زمنية ماً بين سؤالك (**الخطوة الأولى**) وسماحك للإجابة (**الخطوة الثالثة**). فعلى الرّغم من أن هناك رغبة واضحة قد انبعثت منك كنتيجة للتناقض الذي فكرت به، لكنّك، بدلاً من تركيز انتباهك على الرغبة تماماً، غالباً ما تركّز اهتمامك على الوضع المعاكس الذي ولّد الرغبة. وبهذا، يكون ترددك أكثر حول سبب إطلاقك للرغبة أكثر من الرغبة نفسها.

على سبيل المثال، تصبح سيارتك قديمة وتحتاج للإصلاح بين الحين والآخر، ....وعندما تبدأ بملاحظة تلاشي جمالها، هذا سيجعلك ترغب بسيارة جديدة. سوف تزداد رغبتك مع شعور الثقة الذي سيرافق السيارة الجديدة، وتنبَثق عنك رغبة ترددية مناسبة لذلك، فيستقبلها المصدر ويجاوب عليها في الحال.

لكن عدم معرفتك بقوانين الكون أو بالـ «خطوات الثلاث للخلق»، Three –Step Process of Creation سيجعل من شعورك الجديد والمنعش قصير الأمد! فبدلاً من تحويل تركيزك مباشرةً على رغبتك الجديدة والاستمرار في التفكير ملياً بفكرة هذه العربة اللذيذة الجديدة (مما يؤدي لتحقيق توافق ترددي مع رغبتك الجديدة الخاصة) فإنك سرعان ما تنظر لسيارتك التي تمتلكها، وتشير إلى الأسباب التي تدفعك للتفكير بأخرى جديدة.

«هذه السيارة القديمة ما عادت تناسبني»، تقول ذلك، ولا تدرك أن نظرك إلى السيارة المزعجة، يحوّل ترددك إليها، وليس إلى السيارة الجديدة التي تريد. «أنني احتاج إلى سيارة جديدة حقاً»، وتشرح، مشيراً إلى أعطال وعيوب وأداء المركبة القديمة.

مع كلّ قولٍ يدلّ على الحاجة والتبرير لسيارة جديدة فإنك تعزز ترددك الحالي في حالة عدم الرضا، وبذلك فإنك تبعد نفسك عن منح رغبتك الجديدة تلك الترددات المتوافقة معها، أي تقصي حالة السماح لاستقبال ما ترغب.

فطالما أنك تعي ما لا تريده بخصوص هذا الأمر، فإن ما تريده لن يأتي إليك، بتعبير آخر، أن تفكيرك الغالب حول سيارتك الجديدة، سيقربها إليك، لكن إذا ما غلب تفكيرك حول سيارتك الحالية الغير موثوقة فإن السيارة الجديدة المطلوبة ستبقى بعيدة المنال.

وقد يبدو أنه من الصعب التفريق بين ما تفكر فيه حقاً حول السيارة الجديدة أو تَتَطّرق إلى موضوع السيارة القديمة، لكن بمجرد أن تصبح مدركاً لنظام الإرشاد العاطفي لديك فإن التفريق بين جوهر الأفكار سيكون سهلاً جداً.

أنت تحمل الآن المفتاح لتحقيق كل رغباتك

ما أن تعرف بأن أفكارك تعادل نقطة جذبك الخاصة وإن الطريقة التي تشعر بها هي مؤشرٌ على درجة السماح أو المقاومة، فإنك الآن تملك مفاتيح لتحقيق كل أمانيك.

فمن غير الممكن أن تشعر بشعور إيجابي مستمر حيال أمر ما فينقلب شعوراً سلبياً فجأة. وكذلك من غير الممكن أن تشعر بشكل سلبي حيال أمر ما فينقلب شعورك جيداً فجأة ـ لأن ما تشعر به يخبرك إذا ما كنت تسمح أو تمنع سعادتك الفطرية.

وعلى الرغم من أنه لا يوجد مصدرٌ للمرض، يمكن أن تقدّم أفكاراً قد لا تسمح للتدفق الطبيعي لعافيتك تماماً كذلك يمكن أن تقدم أفكاراً لا تسمح بالتدفق الطبيعي لوفرتك، على الرغم من أنه ليس هنالك مصدرٌ للفقر. فالسعادة تشق طريقها نحوك دائماً، ما لم تتعلّم الأفكار التي تُبطئها أو تعيقها، فأنت ستعاني منها في كل جانبٍ من جوانب حياتك.

ولا يهم أين هو موقعك الآن بالعلاقة مع أي شيء ترغبه. بتركيز الانتباه للطريقة التي تشعر بها، وبتوجيه أفكارك باتجاه إيجابي، عندها ستحقّق توافقاً ترددياً مع الرفاهية التي هي طبيعتك الأصلية.

تذكّروا، بأنكم امتداد صافٍ وإيجابي للطاقة اللامادية، وكلّما كنتم في تناغم ترددي معه، كلما شَعرتم بشكلٍ أفضل. على سبيل المثال، عندما تقدّر شيئاً ما، ستكون على توافقٍ ترددي مع ذاتك. وعندما تحب شخصاً ما، أو حتى نفسك، فأنت في توافق ترددي مع من تكون حقاً. ولكن عندما تتصيّد الأخطاء تجاه نفسك أو أحدهم، آنذاك، فإنك تصدر تردداً لا يتوافق مع ذاتك، وتصبح المشاعر السلبية التي تشعر بها مؤشراً على أنك قدّمت تردد مقاومةٍ وما عُدت في حالة سماحٍ لاتصالك الصافي بين كيانك المادي والجزء اللامادي منك.

نحن نشير عادة لذلك الجزء اللامادي منك بكينونتك الداخلية، أو بمصدرك. ليس مهماً ما تسمي ذلك المصدر للطاقة، أو قوة الحياة، لكن من المهم أن تكون مدركاً تماماً متى تسمح باتصال تام معه أو تقيّده بطريقة ما - ومشاعرك هي مؤشرات على درجة سماح أو تقييد ذلك الاتصال.

الفصل الحادي عشر

سوف تصبح مع التدريب مبدعاً فرِحاً متعمّداً

عندما تفكر بشكلٍ واعٍ بالطريقة التي تشعر بها، سوف تصبح أفضل فأفضل بتوجيه مصدرِ الطاقة، وستمسي خالقاً متعمِّداً وسعيد. وبالتدريب، ستصبح قادراً على تحقيق تركيزٍ مضبوط لهذه الطاقة الخلّاقة، وكالنحات الماهر ستسّر في صياغة هذه الطاقة التي تخلق العوالم، وستوجهها نحو مساعيك المبدعة الفردية. وعندما تركّز هذه الطاقة الخلّاقة، هنالك عاملين يجب مراعاتهما: الأول هو كثافة وسرعة الطاقة؛ والثاني هو درجة سماحك أو مقاومتك لها. العامل الأول يتعلق بمقدار الوقت الذي أمضيته وأنت تفكّر برغبتك، وكم ركّزت عليها. بمعنى أنك عندما تريد أمراً ما منذ مدة طويلة فإن القوة التي تستدعيها تتجاوز بكثير قوة تلك الرغبة التي تفكر فيها للمرة الأولى اليوم فقط. حينما فكرتَ به كذلك لبعض الوقت، وعانيت من التناقض الذي

ساعدك لتصبح أكثر تحديداً فيما يتعلق به، ستستدعيه رغبتك بأسلوب أكثر قوة من قبل. وبمجرد أن تحقّق رغبتك ذلك النوع من القوة أو السرعة، فإنه سيكون من السهل معرفة الشعور بشأن كيف ستتصرف مع العامل الثاني: جزء السماح أو المقاومة من المعادلة.

عندما تفكر بشيءٍ ما قد أردته منذ زمن بعيد، ولاحظت في هذه اللحظة، إنك لا تملكه حتى الآن، فإن شعوراً سلبياً جامحاً سيكون حاضراً معك، فأنت كنت تفكر بشيء ذو قوة كبيرة لكنك لست منسجماً ترددياً معه. لكن، إذا ما كنت تفكر بشيء تريده منذ زمن وتتخيل أنه يحصل، فإنك سوف تشعر بالترقب واللهفة الغامرة.

وهكذا، يمكنك أن تعرِف من خلال الطريقة التي تشعر بها فيما لو، في هذه اللحظة، كنت على توافق مع رغبتك أم في توافق مع غيابها؛ سواء أكنت تسمح برغبتك أو كنت تقاومها أو فيما إذا كنت، في هذه اللحظة، تساعد أو تعيق حدوثها.

ليست القضية في التحكم بالأفكار، بل بتوجيهها

في عالمكم المتطوّر العالي التقنية حيث تستطيعون فيه الولوج ومعرفة أي شيء على هذا الكوكب تقريباً، قد تبدو بعض الأفكار والخواطر التي تنهال عليكم عدوانية أو غير مناسبة لتجربتكم الشخصية، ولذلك قد تظهر فكرة تحكّمك بأفكارك عندما يكون هناك الكثير من الأفكار مستحيلة، وربما يبدو، بدلاً من ذلك، أنه أمرٌ طبيعيٌ نوعاً ما تركيز الاهتمام على أية فكرة تجري أمامك.

نحن لا نشجّعكم على بذل الجهد للتحكم بأفكاركم ولكن بدلاً من ذلك، بذل الجهد، زيادة أو نقصان، لتوجيه أفكارك. وليس المقصود على وجه الدقة توجيه أفكارك بل في الوصول إلى الشعور، لأن الوصول لحالة شعورية تريدها هي الطريقة الأسهل

للمحافظة على أفكارك في انسجام ترددي مع ما تؤمن أنه جيدٌ لك.

يقوم قانون الجذب بالأساس على جذب أفكارك وتنظيمها، مما يعني أن امتلاك فهم، وآلية العمل الدقيقة لقانون الجذب يعدّ أمراً مساعداً جداً في توجيه أفكارك الخاصة.

تذكّر، أنّه كلما توجه انتباهك إلى فكرة، تصبح تلك الفكرة مُنشَّطة في الحال داخلك، وسيستجيب لها قانون الجذب فوراً، في الوقت ذاته، مما يعني أن أفكاراً أخرى، على توافق ترددي معها سوف تتّحد مع فكرتك المنشطة، مما يزيد في قوتها وسعتها وجاذبيتها. ومع استمرار تركيزك على هذه الفكرة فإنها سوف تقوى أكثر وتتجاذب مع أفكار تشابهها وهكذا...وتستمر بذلك....

عندما تصبح فكرتك المطبّقة هي الفكرة المهيمنة

متى ركزت على موضوع ما بشكل متواصل، مُسبباً نشاطاً ترددياً متواصلاً داخلك، يُصبح فكرةً مُطّبقة أوْ مهيمنة. وبمجرد حدوث ذلك فإن الأشياء، التي تتطابق مع الفكرة سوف تبدأ بالظهور والتجلي حول فكرتك هذه. ومثلما اجتمعت واتحدت الأفكار المشابهة مع فكرتك الأولى فإن الأفكار التي تتوافق مع فكرتك المهيمنة الآن سوف تظهر في تجربتك: مقالات بمجلات، أو حوارات مع الأصدقاء أو ملاحظات شخصية.... سوفً تبدو عملية الجذب بشكل واضح. بمجرد أن يُنشّط انتباهك المُركّز تردداً قوياً فيك حتى تبدأ **الأشياء** - التي تريدها أو لا تريدها - بشق طريقها في تجربتك الشخصية. هذا القانون.

كيف تصبح عملياً خالقاً متعمداً

تذكّر، أنه قبل أن تستفيد بشكل فعال من تركيز انتباهك على عواطفك يجب أن تقبَل أولاً بأن السعادة هي التيار الوحيد الذي

يتدفق. يمكنك إما أن تسمح لها أو تُعيقها، لكن عندما تسمح لها، فإنك ستكون بخير، وعندما تمنعه فإنك ستمرض. بتعبير آخر، أن هناك تيار فقط من الرفاهية، فإما أن تفسح له المجال أو أن تمنعه، ويمكنك أن تعلم من خلال الطريقة التي تشعر بها أي منهما قد اخترت.

من المفترض أن تنمو وتزدهر. ومن المفترض أن تشعر بالرضا. وبأنك على ما يرام. وبأنك محبوب، والسعادة تتدفق إليك باستمرار، وإذا سمحت لها، سوف تظهر في كل مناحي تجربة حياتك.

كل شيء تركّز انتباهك عليه سينبض بطاقة ترددية تماماً. وعندما تواصل التركيز عليه، ستبدأ بإرسال ترددات مماثلة لتردداته. وفي كل مرة تركّز اهتمامك عليه، وفي كل مرة تقدم التردد، ستشعر أن القيام بهذا الأمر صار أسهل من المرة السابقة، حتى، مع الوقت، تطوِّر نوعاً من الميل الترددي. أنه مثل التدريب على أي شيء، يمكن أن يصبح مع مرور الزمن أسهل وأسهل. ومع التركيز الكافي على هذه الفكرة، وبالتالي ممارسة هذا الاهتزاز، يتشكل ما تسميه بالاعتقاد.

الاعتقاد هو مجرد تردد مطبق. بتعبير آخر، إذا مارست فكرة ما لمدة طويلة كفاية، وفي أيٍ وقت اقتربت من موضوع تلك الفكرة من جديد، فإن قانون الجذب سيأخذك بسهولة إلى التردد الكامل لاعتقادك. وبهذا الآن، سيقبل قانون الجذب ذلك الاعتقاد كنقطة جذبك، ويجلب إليك الأشياء التي تتناسب مع ذلك التردد. وبذلك، سيكون لديك تجربة حياة تتوافق مع تلك الأفكار التي تحملها، لذلك تقول: «نعم، هذه حقيقة». وقد يكون من الدقة وصفها بـ «حقيقة»، لكننا نفضل أن نسميها بالجذب، أو الخلق.

أيّ شيء تركّز عليه انتباهك سوف يصبح «حقيقتك». يقول

قانون الجذب أنه يجب أن يكون كذلك. حياتك، وحياة أي شخص آخر، أيضاً، ما هي إلا انعكاسٍ لسيطرة أفكاركم. ولا استثناء في ذلك.

هل اتخذت القرار بتوجيه أفكارك؟

حتى تكون صانعاً متعمداً Deliberate creator لتجربتك الخاصة، ستكون الشخص الذي قرر أن يوجه أفكاره، لأنه فقط عندما تختار عن قصد توجيه أفكارك يمكنك أن تؤثر عن قصد على نقطة جذبك.

لا تستطيع أن تبقى تناقش، وتلاحظ، وتؤمن بالأشياء بنفس الطريقة التي اعتدت عليها دائماً وتجري تغيرات في نقطة جذبك، كما لا تستطيع وضع مؤشر الراديو عندك على الموجة AM 630 لاستقبال البث الإذاعي من FM 101. يجب أن تتطابق تردداتك التذبذبية. كل عاطفة تشعر بها هي حول اصطفافك أو عدم اصطفافك مع طاقة مصدرك. إن عواطفك هي مؤشراتك على التفاوت الترددي بين كينونتك المادية وكينونتك الداخلية، وعندما تركز انتباهك على هذه العواطف وتحاول التركيز على الأفكار التي تشعرك بالرضا، فإنك حينها تستخدم نظام إرشادك العاطفي بالطريقة التي كنت تريدها عندما قررت المجيء في هذا الجسد الطبيعي.

نظام إرشادك العاطفي هو المفتاح لمساعدتك على فهم ما هو مضمونك الترددي، وبالتالي ما هي نقطة جذبك الحالية بالضبط. فالتفريق ما بين الفكرة الفعلية لما ترغب، مقارنةً مع فكرة غيابها، هي أمرٌ صعبٌ أحياناً. لكن التمييز بين استجابتك الشعورية للفكرة التي ترغب، واستجابتك الشعورية لفكرة غياب تلك الرغبة هو أمرٌ سهلٌ جداً. لأنك، عندما تكون مركزاً بشكل كامل على رغبتك (وسيعكس ترددك الصادر

ذلك بوضوح)، ستشعر بشعور رائع، وعندما تركز تفكيرك على غياب تلك الرغبة فإنك سوف تشعر بشعور سيئ جداً. فمشاعرك وعواطفك ستخبرك دائماً ما هو نوع التردد الصادر عنك، ستجعلك تعرف بالضبط ما هي نقطة جذبك؛ أي، إنك وبتركيزك على مشاعرك وتوجيه أفكارك **عن عمد** بالطريقة التي تؤثر على شعورك، فإنك تستطيع أن توجه ذاتك بشكلٍ واعٍ نحو التردد التذبذبي الذي سيسمح لك بتحقيق رغبتك التي تتمنى.

هل تقبل نفسك ككائن ذو تردد؟

معظم أصدقاءنا الطبيعيين غير معتادين على رؤية حياتهم وفقاً للترددات، وغير معتادين بالتأكيد على التفكير بأنفسهم كأجهزة راديو للبث والاستقبال ـ لكنكم تعيشون كوناً ترددياً، وأنتم أكثر من طاقة، وتردد، وكهرباء مما تدركون. وبمجرّد أن تسمحوا بهذا التوجيه الجديد وتبدأوا بقبول أنفسكم ككائنات ترددية تجذب كل الأشياء التي تدخل في حياتها، وعندما تبدؤون حينها في الرحلة الرائعة تجاه الخلق المتعمّد. وعندما تبدؤون بفهم الصلة بين ما تفكرون به، وتشعرون به، وما تستقبلونه، والآن تمتلكونه. فأنتم تحملون الآن كل المفاتيح الضرورية للخروج من حيثما تكونون إلى حيثما تريدون، في كل المواضيع.

الفصل الثاني عشر

نقاط ضبطك العاطفية ضمن سيطرتك

لا يعتقد معظم الناس بأن لديهم القدرة على التحكّم بما يؤمنون به. يراقبون الأشياء التي تحدث حولهم ويقومون بتقييمها، لكنهم عادةً يشعرون بأنهم لا يستطيعون التحكم أبداً بالاعتقاد الذي يتشكل في ذواتهم. يمضون حياتهم وهم يصنفون الأمور إما جيدة أو سيئة - مرغوبة أو غير مرغوبة، صحيحة أو خاطئة، لكنهم نادراً ما يعون بأن لديهم القدرة على التحكم بعلاقتهم الشخصية تجاه هذه الأحداث.

من المستحيل التحكّم بالظروف التي أوجدها الآخرون

بما أن العديد من الناس يستحسنون بعض الظروف التي صنعها الآخرون ولا يوافقون على أخرى، فهم ينطلقون بذلك في مهمة مستحيلة لمحاولة السيطرة على هذه الظروف. يسعى هؤلاء من خلال القدرة الشخصية أو القوة، أو من خلال التجمع بمجموعات ليكسبوا

الشعور بمزيد من القوة والسيطرة، وهم يسعون للحفاظ على رفاهيتهم عبر محاولتهم السيطرة على أيّة ظروف يعتقدون أنها تشكل خطراً عليهم. لكن، في هذا الكون القائم على الجذب حيث لا وجود لأي استثناء، فإنهم كلّما قاوموا ودفعوا ضد الأشياء غير المرغوبة ـ وبفعلهم هذا، كلّما دعوا الأشياء غير المرغوبة إلى تجربتهم. وكلّما ظهرت أشياء غير مرغوبة في تجربتهم، فأنهم يدعمون معتقدهم الخاص (فهم «يثبتونه» لأنفسهم) أنهم كانوا على حق طوال تلك الفترة بما يتعلق كم كان ذلك الشيء غير المرغوب الذي كانوا على وشك البدء به منتشراً وسيئاً. بتعبير آخر، كلّما دافعت عن معتقداتك الخاصة، كلما ساعدك قانون الجذب في أن تعيشها.

«لكّن (حقيقةً) ما هي الحقيقة الصحيحة»

مع الاهتمام الكافي بأي شيء، فإن جوهر هذا الشيء الذي تفكّر به سيصبح تجلّيًا ماديًا في النهاية، وعندما يلاحظ الآخرون تجلّيك أو ظهورك المادي، من خلال اهتمامهم به، يساعدونه بالتمدد. وثم، مع مرور الوقت، هذا التجلّي سواء أكان مرغوبًا أو لا، سيسمّى بـ «الحقيقة».

نريدكم أن تتذكروا إنكم تملكون خيارات مطلقة حول «الحقائق» التي تخلقونها في تجاربكم الخاصة. عندما تدركون أنّ السبب الوحيد الذي يدفع أياً منهم لتجريب أيّ شيء بسبب اهتمامهم بذلك الموضوع، سيصبح أسهل أن ترى أن تلك فقط هي «الحقيقة» الموجودة لأن شخصاً ما قدّم اهتمامه لها. لذلك عندما تقول: «يجب أن أركز اهتمامي على كذا وكذا لأنه حقيقي ». ذلك يطابق القول: «يقوم الآخرون بتركيز اهتمامهم على شيء ما لا يريدونه، لذلك فإنهم يدعونه إلى تجربتهم. وبذلك فقد جذبوا شيئاً غير مرغوب فيه لتجربتهم، وأنا عليّ أن أقوم بهذا الأمر، أيضاً ».

هنالك أمورٌ كثيرة جميلة تصنعون منها حقائقكم، وهنالك أمورٌ كثيرة ليست بهذه الروعة تجعلون منها حقائقكم - أيضاً. غير أن الخلق المتعمّد هو الاختيار المتعمّد لتلك التجارب التي تجعلونها حقائقكم.

تتأثر نقطة جذبكم

عندما تكون أفكارك النشطة عامة وغير مركزة، فإن الترددات الأولى الصادرة عنها تكون ضعيفة جداً وليست قوية وليس لها قوة جذب فعالة، إذا جاز التعبير. أي أنك، في هذه المراحل المبكرة من المحتمل ألّا تلاحظ أية أدلة واضحة على تركيزك على هذا الموضوع. لكن مع أنك، لم تشاهد الدليل بعد، يظهر جذب الأفكار الأخرى المشابهة بالتردد. بتعبير آخر، تصبح الفكرة أقوى؛ وتصبح قوة جذبها أقوى؛ وتنضم إليها أفكار أخرى تشبهها بالتردد. وحينما تكتسب الفكرة العزم، فإنك تبدأ حينها قراءة عاطفية لكيفية زيادة تردد الفكرة وتطابقها مع مصدر الطاقة. فإن كانت الفكرة تتوافق مع كينونتك ستشير المشاعر الجيدة إلى ذلك، وإن لم تكن متطابقة فإن مشاعرك المنزعجة سوف تشير إلى ذلك أيضاً.

وعلى سبيل المثال، عندما كنت صغيراً، ربما قالت لك جدتك: «أنت فتى رائع، إني أحبك كثيراً. وإنك لسوف تحظى بحياة سعيدة ومليئة بالإنجازات. لديك العديد من المواهب وسيستفيد العالم من وجودك». لقد شعرت بشكل جيد لتلك الكلمات لأنها كانت متوافقة مع جوهرك تماماً. لكن عندما يقول لك أحدهم: «أنت شخصٌ سيٍّء. يجب أن تخجل من نفسك. إنّي مستاءٌ منك. أنت شخص غير ملائم» سيكون وقع هذه الكلمات فظيعاً لأن انتباهك عليها أنتج ترددات مختلفة عن جوهرك وعما تعرفه حقاً.

فالطريقة التي تشعر بها هي مؤشرٌ واضح ودقيق لاصطفافك، أو عدم اصطفافك مع مصدر الطاقة. بتعبير آخر، أن عواطفك هي من يخبرك

فيما إذا كنت في حالة سماح، أو إذا كنت في حالة مقاومة، لاتصالك مع المصدر.

حالتك المزاجية هي المؤشر على نقاطك العاطفية الخاصة

حين تواصل التركيز على أيّ فكرة، سيصبح من السهل التركيز عليها بشكل متزايد لأن قانون الجذب سيجذب العديد من الأفكار المشابهة لها ويجعلها متاحة لك. ولذلك، إذا ما تحدثنا عاطفياً، فأنت تطوّر بذلك مزاجاً أو موقفاً. وإذا ما تحدثنا تذبذبياً، فأنت تنتج عادةً تذبذبية مألوفة، إذا جاز التعبير أو نقطة ضبط set – point.

يُظهر لك مزاجك تمثيلاً جيداً لما تدعوه إلى تجربتك. مزاجك، أو ما تشعر به عموماً تجاه شيء ما، هو مؤشرٌ واضحٌ على ترددك المطبق. بتعبير آخر، حينما يتم تنشيط أي موضوع داخلك جرّاء التفاعل مع بيئتك، يقفز ترددك في الحال لأكثر نقطة تركز عليها تردداً أو لنقطة ضبطٍ خاصة.

على سبيل المثال، دعونا نقول عندما كنتَ صغيراً، عانى والديك من ضائقة مالية صعبة، فتسبّبت لك قلة المال وعدم القدرة على شراء ما تود بحالة نفسية انطوَت على الخوف والقلق. وغالباً ما كان يُواجه طلبك لشيء ما بالقول: «النقود لا تنمو على الأشجار» و«فقط لأنك تريده هذا لا يعني إنك ستحصل عليه» ولذلك « فأنت، مثل أي فرد من أفراد العائلة، عليك أن تتعلّم الاستغناء عنه»، هكذا كانت تجري الأمور...

وبسبب تعرضك لسنوات عدة لأفكار «القلّة»، فإن نمط تفكيرك بموضوع المال ـ أو ما يعتبر نقطتك العاطفية الخاصة ـ سوف يصبح واحداً من التوقعات المنخفضة بالنجاح المالي. وهكذا، كلّما فكرت بالمال أو الوفرة، فأن مزاجك أو موقفك سوف يتغير سريعاً إلى الخيبة أو القلق أو الغضب.

أو عندما كنت صغيراً، لربما تكون والدة أحد أصدقائك قد توفيت في حادث سير مما جعل قُربك ممن عانى من هذه الصدمة العاطفية في طفولته خلق عندك خوفٌ تجاه سلامة والديك. فمتى خرجا من البيت بالسيارة سيجتاحك الخوف حتى عودتهما. وبذلك تطوّر شيئاً فشيئاً عادة القلق تجاه من تحبهم. وتصير نقطتك العاطفية الخاصة هي عدم الشعور بالأمان.

أو ربما تكون جدتك قد توفيت في سنوات مراهقتك جرّاء نوبة قلبية مفاجئة. وفي السنوات اللاحقة لموتها، غالباً ما كنتَ تسمع والدتك تتكلم عن احتمالية حدوث ذات الحادثة لها ولأطفالها (ومن بينهم أنت!). ففي أي وقت تأتون على ذكر جدتك سوف تستعيد شعورياً الخوف مما حصل لها. حتى لو كان جسدك بحالة صحية جيدة إلا أن الخوف من السقوط المفاجئ سيستجد في سريرتك. وستكون نقطتك العاطفية الخاصة !!!هي الخوف من التعرض لأزمة صحية مفاجئة.

يمكن لنقاطك العاطفية الخاصة أن تتغيّر

بنفس الطريقة التي تتبدّل فيها ـ **نقاط ضبطك العاطفية** ـ من الشعور بالأمان أو بالرضا إلى العكس يمكن أن تتغير النقاط العاطفية الخاصة من الشعور غير الجيد إلى الشعور الجيد، وذلك ببساطة لأن نقاطك العاطفية قد تحقّقت بسبب التركيز على موضوعٍ ما، ومن خلال أفكارك المطبّقة.

غير أن معظم الناس لا يقدّمون فكرةً عن عمْد، بل، بدلاً من ذلك يتركون أفكارهم تنجذب إلى ما يجري حولهم: عند حدوث أمر ما. يراقبونه، تتولّد عندهم استجابة شعورية معينة تجاه ما يراقبونه. وبما أنهم عادةً ما يشعرون بالضعف في التحكم بما يلاحظونه، فإنهم

يستنتجون أنهم لا يملكون سيطرة على استجابتهم العاطفية تجاه ما يحدث.

نحن نريدكم أن تفهموا أنّ لكم سيطرة مطلقة على ما وصلتم إليه من نقاط عاطفية خاصة. ونريدكم أن تدركوا كم هي القيّمة الكبير في تحقيق نقاطكم الخاصة عن عمد. لأنكم، حالما تتوقعون شيئاً ما، سيحدث، قد تختلف تفاصيله ـ لكن الجوهر والتردد سيكون دوماً في تطابق تام.

الفصل الثالث عشر

دع مشاعرك تكون مرشدك

هنالك افتراض أساسيّ آخر من المهم تذكره ألا وهو أنكم امتدادٌ ماديٌ لمصدرِ الطاقة، وأنّ هنالك تيارٌ دائمٌ من هذه الطاقة يجري إليكم ومن خلالكم - بل وهو أنتم. وهذا التيار موجودٌ قبل أن توجدوا بهيئتكم المادية هذه، وسيستمر في الجريان حتى يختبر هذا الجسد الذي تعتبرونه ذاتكم ما تسمّونه «بالموت».

كل كائن حي، الحيوان، الإنسان، أو النبات يختبر الموت دون استثناء. لكنّ الروح، التي هي جوهركم، خالدة. فما الموت إلا تغيّر في منظور تلك الروح الخالدة. فإذا ما كنت في هيئتك المادية هذه مدركاً لاتصالك بالروح فإنك ذو طبيعة أبدية ولا تخشى أية «نهاية» لأنه من ذلك المنظور، ما من نهاية. (لن تكف عن الوجود، لأنك وعيٌ أبدي).

ستُعلمك مشاعرك مقدار مصدر الطاقة الذي تستدعيه في هذه اللحظة بفضل الرغبة التي تحمل في هذه اللحظة. وكذلك تجعلك تعلَم

فيما إذا كان تفكيرك المسيطر على موضوع ما يطابق رغبتك، أم يطابق غياب هذه الرغبة. فالشعور بالحماسة أو الشغف مثلاً يعد مؤشراً على التركيز على رغبة قوية جداً في هذه اللحظة. كما يدل الغضب والشعور بالرغبة للانتقام على رغبة قوية جداً أيضاً؛ بينما الشعور بالملل أو الخمول يدلان على رغبة ذات تركيز ضعيف في هذه اللحظة.

عندما تريد شيئاً ما بشدة، وتفكّر برغبتك تلك وتشعر بالسرور بشأن هذه الفكرة فهذا يعني أن تردد فكرتك يتوافق مع رغبتك - ويتدفق التيار القادم من مصدرك من خلالك نحو رغبتك المبتغاة دون أيّ مقاومة أو تقييد، وهذا ما نسميه: السماح. لكنك عندما تريد شيئاً ما بشدة ويعتريك الغضب أو الخيبة أو الخوف، فذلك يعني أن تركيزك هو على نقيض رغبتك، وهذا يؤدي لتردد لا يتوافق مع الرغبة - وأن درجة المشاعر السلبية التي تعانيها يشير إلى درجة مقاومتك لاستقبال رغبتك.

تعلَّم أن توجه انتباهك لمشاعرك

عندما تكون المشاعر قوية - سواء أكانت جيدة أو سيئة - تكون رغبتك قوية. عندما تكون مشاعرك ضعيفة، لا تكون رغبتك قوية.

عندما تكون مشاعرك جيدة - سواء أكانت قوية أو ضعيفة - فذلك معناه إنك في حالة سماح لتحقيق رغبتك.

عندما تكون مشاعرك سيئة - سواء أكانت قوية أو ضعيفة - فذلك معناه إنك في حالة منع تحقيق رغبتك.

مشاعرك هي مؤشرّات خالصة لمحتواك الترددي. وبذلك، هي الانعكاس الأمثل لدرجة جذبك الحالية. وهي تجعلك تعرف، في أي لحظة، أنك تسمح في تحقيق رغبتك أم لا.

قد تعتقد أنك لا تستطيع التحكّم بعواطفك، وقد تعتقد أنه عليك

التحكم بها، لكننا نريدك أن تراها بشكل مختلف، إننا نشجّعك على الانتباه إلى الطريقة التي تشعر بها والسماح لعواطفك بأن تكون ذلك المرشد القيّم التي هي عليه.

الشعور الخالي يخبرك شيئاً مهماً

عندما يدل مؤشر الوقود في سيارتك بأن خزان الوقود قد فرغ فإنك لن تلوم المؤشر. بل ستتلقى المعلومة التي منحك إياها وتعمل على ملء الخزان. وعلى نفس الشاكلة فإن المشاعر السلبية هي مؤشر على كون اختيارك للأفكار يؤدي بك لتردد ليس على توافقٍ جيد مع مصدر الطاقة ويعيق الاتصال التام مع مجرى الطاقة. (يمكنك القول إن خزّانك على وشك النفاذ).

لا تقوم مشاعرك بالابتكار، بل تدلّك على ما تجذبه الآن. فإذا كانت مشاعرك تساعدك أن تعرف بأنّ خيار أفكارك لا تقودك باتجاه تحقيق رغبتك التي تريد، فذلك يعني أن عليك التصرّف حيال الأمر: عليك استكمال الصلة مع المصدر باختيار أفكارٍ تجعلك تشعر بشكلٍ أفضل.

«اتبع سعادتك» هي فكرة إيجابية، أليست كذلك؟

كما أوجزنا سابقاً، لقد كُتب الكثير عن الأفكار الإيجابية، ونحن نؤيد ذلك. فما من موجه أفضل للبشر أكثر من الكلمات التي تقول: «اتبع سعادتك»، بغية الوصول لهذه السعادة لا بد من الانسجام مع طاقة مصدرك، وبذلك الانسجام المستمر، سيكون تحقيق السعادة أمراً محتوماً. لكن عندما تجد نفسك مغموراً بظروف تدفعك لتقديم تردد بعيد عن تردد السعادة، عندئذ فالوصول إلى السعادة أمرٌ مستحيل. لأن قانون الجذب لا يسمح لك بالقيام بذلك القفزِ الترددي وهو مشابه لوضع مستقبِل الراديو عندك على التردد FM 101 و تريد أن تسمع أغنية تبث على التردد 630 AM.

لديك القدرة على توجيه أفكارك الخاصة

إنك تملك القدرة على توجيه أفكارك الخاصة؛ لديك الخيار لرؤية الأشياء كما هي، أو تخيّلها كما يحلو لك أن تكون ـ وأياً كان الخيار الذي اخترته، سواء أكانت مراقبة الشيء أو تخيله، هي بنفس المستوى من التأثير. لديك خيار تذكر شيءٍ ما كما حدث، أو تخيّله بالشكل الذي تريده. لديك الخيار في تذكّر شيءٍ كما بدا في الواقع أو تخيّله بالطريقة التي أردته فيها أن يكون. لديك الخيار بتذكّر شيء أسعدك أو تذكر شيء لم يسعدك. لديك الخيار في توقُّع شيءٍ تريده أو توقُّع شيء لا تريده. وفي كل حالة، فإن أفكارك تنتج تردداً داخلك يساوي درجة ونقطة جذبك، وستتماثل الأحداث والظروف وتجتمع لتطابق الترددات الصادرة عنك.

لديك الإمكانية لوضع انتباهك حيثما تشاء، وذلك يجعل من الممكن تحويل الاهتمام من أمر غير مرغوب لآخر مرغوب. لكن عندما يكون التردد داخلك متعلقٌ بأمرٍ مارسته كثيراً، فإن الميل ستكون بالاستمرار في تقديم ذات التردد الذي كنت تمارسه طويلاً ـ بغض النظر عن مقدار رغبتك أن يكون مختلفاً.

ليس من الصعب تغيير نمط ترددك، خاصةً عندما تفهم أنك تستطيع القيام بذلك قليلاً كل فترة. وبمجرّد معرفتك لكيفية عمل تلك الترددات، وكيفية تأثيرها على تجربتك، والأمر الأهم، ما الذي تخبرك إياه مشاعرك عن هذه الترددات، فحينها يمكنك أن تحقّق تقدماً ثابتاً وسريعاً في تحقيق كل ما تتمنى.

لو كنا واقفين في مكاننا الطبيعي

ليس من مهمتّك أن تجعل الأشياء تحدث ـ بل ذلك هو عمل القوى الكونية. وعملك ببساطة هو تحديد ما تريد. فلا يمكنك إيقاف قائمتك

المستمرة من الأولويات، لذلك تساعدك تجربة حياتك في تحديد، على مستويي الوعي واللاوعي، ما تفضّل، وكيف يمكن للحياة، من منظورك الشخصي والهام، أن تكون أفضل الآن وكل عرضٍ واعٍ أو غير واعٍ (أو تساؤلٍ) منك، يجاب عليه من المصدر.

وعندما تمر في تجربة ما فإنها ستساعدك على فهم، بطريقة مبالغ فيها، الشيء الذي لا تريد، وتفهم أيضاً، بطريقة مبالغة، ما تريد. عندما تعاني بشكل كبير مما لا تريد، فإن ذلك لا يعني إنك في انسجام مع ما تريد. بمعنى إنك عندما ترغب بشيء لا تعتقد بإمكانية حدوثه، لا تكون في حالة انسجام مع ما تريد. عندما ترغب بشيء ما وتشعر بعدم الرضا لأنك لا تملكه، فلا تكون آنذاك في حالة انسجام أيضاً. وكذلك هو الحال عندما ترى شخصاً ما لديه كل ما تريده في حياتك ستشعر بالغيرة، ولا تكون في حالة انسجام.

وإذا ما كنّا نقف في مكاننا الطبيعي المناسب، فإننا سنركّز اهتمامنا على جعل أنفسنا نقف في صف أمانينا وأولوياتنا التي أطلقناها ـ سنشعر بشكلٍ واعٍ طريقنا نحو الانسجام.

لا يمكنك كبتُ رغباتك الطبيعية

كل رغباتك وأمانيك وأولوياتك تنبثق منك بشكل طبيعي ومتواصل أبداً، لأنك تقفُ في المرحلة الأكثر تقدماً للكون الذي جعلك كذلك. لذلك، لا يمكنك منع رغباتك؛ لأن طبيعة الكون الأبدية تصّر على تقديم رغباتك.

وهذه هي القاعدة البسيطة لهذا الكون الممتد أبداً:

ـ التنوّع يولّد التأمُل.

ـ التأمُل يولِّد الأولوية

ـ الأولوية هي السؤال (الطلب).

ـ والسؤال دائمًا يُجاب عليه.

فيما يتعلق بخلقك لتجربة حياتك الخاصة، فإن هنالك سؤالاً واحداً مهماً يجب عليك طرحه: كيف لي أن أكون في تناغمٍ ترددي مع رغباتي المنبثقة وفقاً لتجاربي؟

والجواب بسيط: أعر انتباهك للطريقة التي تشعر بها، وأختر أفكارك بتعمّد ـ بشأن كل شيء ـ والتي تُشعرك بالرضا عندما تفكر بها.

الفصل الرابع عشر

أشياء عرفتَها قبل وصولك

من المهم أن تتذكّروا أنكم المبدعون الذين جاؤوا إلى هذا الواقع الزماني ـ المكاني الأكثر تقدماً لممارسة متعة توجيه طاقة المصدر نحو تفاصيلِ تجربة حياتكم المادية.

وعندَ اتخاذكم القرار بالمجيء في هذا الجسد فقد عرفتم بأنكم مبدعون وأن بيئة الأرض سوف تلهمكم بعملية إبداع خاصة. ولقد عرفتم أيضاً أنكم متى تسألون، يُجاب عليكم. وقد كنتم متشوِّقون لإمكانية تحقيق رغبات معيّنة وفقاً لإلهامٍ معيّن، وفهم أنّ المصدر سوف يغمركم بسُبل تحقيق تلك الرغبات.

وكنتم تعرفون التالي:

بسعيكم المتواصل وراء الشعور بالبهجة، أو السعادة، فإنكم تتحركون دوماً في اتجاهٍ ما.

ـ في عملية الانتقال نحو رغباتك، ستكون سعيداً.

ـ إنكم وعلى ظهر هذا الكوكب سوف تجدون الوقت الكافي لصوغ تردداتكم إلى الحالة المناسبة لجذب التجارب الحياتية المذهلة. ـ بما أن السعادة هي أساس هذا الكون الرائع فإنكم ستحظون بالفرص الكافية ـ من خلال أفكارٍ معينة متواصلة ـ لصوغ أفكاركم الخاصة إلى حياة مُرضية.

ـ تعمُّ السعادة، ولذلك لم تشعروا بالخطر أو القلق حيال البيئة المتناقضة التي كنتم تتحركون فيها.

ـ سيساعدكم التنوّع باختيار حياتكم الخاصة.

ـ عملُكم هو توجيه أفكاركم، وبذلك تتبّدى حياتكم.

ـ إنكم امتدادٌ دائم لمصدر الطاقة، وأساسكم هو الخير.

ـ ستكونون قادرين بسهولة على السماح للسعادة الموجودة فيكم وفي مصدركم بالجريان بانتظام عبركم.

ـ لن تبتعدوا عن المصدر الذي أتيتم منه أبداً، ولا يمكن أن ينقطع الاتصال بينكم على الإطلاق.

ـ ستعتريكم بعض العواطف المفاجئة التي تساعدكم في فهم الاتجاه الذي تذهب به أفكاركم، وهي ستخبركم في أيّة لحظة وعلى وجه السرعة أكنتم تقتربون أم تبتعدون عن مبتغاكم.

ـ إنكم ستعرفون من الطريقة التي تشعرون بها في كل لحظة مقدار سماحكم للاتصال مع تيار السعادة. وبذلك أتيتم لهذه الأرض بتلهفٍ كبير للخوض في هذه الحياة الرائعة.

ـ وكنتم تعرفون أيضاً أنه لن يكون هنالك تجسيدٌ مباشر لأي فكرة،

لذلك فهو سيمنحكم الفرصة المناسبة لصوغ وتقييم واختيار وكذلك الاستمتاع بالعملية الإبداعية.

نشير إلى الوقت ما بين عرض فكرتك وتجليها المادي على أرض الواقع «بالفاصل الزمني». إنها الفترة الرائعة لتقديم الأفكار، وملاحظتها، وضبط الفكرة لتحقيق شعور أفضل، ثمّ، في موقف للتوقّع المطلق، الاستمتاع اللطيف والكشف الثابت لأي شيء وكل شيء توصلتم إليه من أماني ورغبات..

«إذا كنتُ أعرف الكثير، فكيف لا أكونُ ناجحاً؟»

ما من سبب يجعلك تعيش دون الشيء الذي تريده. وليس هناك من سبب يدعوك لأن تجرّب شيئاً ما لا تريده - ومن أجلك أجري ضبطاً مطلقاً لتجاربك.

قد يخالفنا الرأي الكثير من أصدقاءنا الطبيعيين، لأنهم يجدون نفسهم غالباً دون شيءٍ يتمنونه، أو أنهم يعايشون ما لا يتمنونه. ولذلك، فهم يجادلون بأنهم ليسوا المبدعين الحقيقيين لتجاربهم الخاصة، وهنالك أمورٌ ليست من اختيارهم، ولو كانوا حقاً من يختار لكانت الأمور قد اختلفت.

نريدكم أن تعرفوا أنكم تملكون دائماً القوة والسيطرة على تجارب حياتكم. وإن السبب الوحيد لأنكم تجربون شيئاً ما غير ما ترغبون هو لأنكم تعطون جُلّ اهتمامكم نحو الشيء الذي لا تريدونه.

«هل يمكنني الاعتماد على قانون الجذب بالفعل؟»

يقدّم دائماً **قانون الجذب** خلاصة توازن أفكارك. ومن دون استثناءات. تحصل على ما تفكر به - سواء أكنت تريده أم لا. ومع الوقت والتدريب سوف توقن أن قانون الجذب ثابتٌ دائماً. ولا يخدعك

مطلقاً. ولا يغشّك. ولا يشوّش عليك. فهو يستجيب بشكل محدد للترددات الصادرة عنك، غير أن التشوّش الذي يحدث لبعض الناس يحدث بسبب الترددات التي لا يدركون أنهم يبعثونها. يعرفون أنهم يحملون رغبة معينة وأنها لم تتحقق بعد لكن الذي لا يعرفونه هو أن غالبية أفكارهم تشتمل على ترددات تتناقض مع رغبتهم.

وحالما تفهمون نظام إرشادكم العاطفي، فإنكم لن تقدّموا أي ترددات عن جهل. ومع الوقت سوف تدركون قيمة هذه المشاعر ودلالاتها بخصوص أفكاركم، في كل لحظة، هل الفكرة التي تركّزون عليها تقودكم نحو ما تريدون أو بعيداً عنه. سوف تتعلّمون كيف تجدون تماماً طريقكم لكل ما تشتهون، في مختلف المجالات.

عالمكم قائم على السعادة. فإما أن تسمحوا لها أو لا، لكن السعادة هي الأساس. ويقول **قانون الجذب**: الشبيه يجذب شبيهه. ولذلك، فإن جوهر أي شيء تركّزون عليه سوف يظهر في تجربتكم. وبالتالي، ليس هناك من شيء لا يمكنكم أن تكونوه، أو تفعلوه، أو تحصلوا عليه. هذا القانون.

«لكن ليس بمقدوري الوصول إلى سان دييغو من فونيكس!»

إذا كان كل هذا حقيقياً (وهو وعدنا الصادق لكم أنه حقيقي)، فكيف إذن يعاني الكثير والكثير من الناس مما لا يريدون؟

فلنتناول هذا السؤال: لو كنت في مدينة فونيكس بولاية أريزونا ورغبتي هي بالوصول إلى مدينة سان دييغو في ولاية كاليفورنيا، فكيف لي أن أصل إلى سان دييغو؟ جواب هذا السؤال بسيط: لا يهم نوع المواصلات التي ستتخذها ـ جواً أو بالسيارة أو سيراً على الأقدام ـ لكن إذا ما اتّجهتَ الى تلك المدينة وبدأت المسير في ذلك الاتجاه، فلا بد إنك ستصل إلى سان دييغو.

إذا ما اتجهت نحو سان دييغو لكنك أضعت الاتجاه فعدت لفونيكس، ومن ثم قفلْتَ عائداً إلى سان دييغو، ومن ثم تشوشت مرة أخرى وعدت مجدداً لفونيكس. فمن المحتمل أن تمضي حياتك كلها ذهاباً وإياباً، ومن الممكن ألّا تصل لوجهتك أبداً. لكن وبسبب معرفتك للاتجاه وبمساعدة الإشارات الطرقية وسؤال المسافرين الآخرين فأنه ليس من المنطقي أن تضيع في صحراء أريزونا دون إيجاد السبيل للمدينة. فإن رحلة الـ 400 ميل بين المدينتين سهلة الإدراك وفكرتها معقولة ومقبولة تماماً. وإن كانت رغبتك بإتمام الرحلة فلا بد إن تجد الطريق إلى ذلك.

يجب أن تعرف أن الرحلة من حيث تقف إلى أي مكان تريد، في أي مجال، هي رحلة سهلة المنال كتلك من فونيكس لسان دييغو، فيما لو عرفت كيف تتبين الطريق لما تريد.

وما يجعل الأمور تبدو صعبةً مثلاً في الانتقال من حالة الإفلاس المالي إلى الوفرة المالية هو أنّك لم تكن واعياً عندما دُرْت بالاتجاه المعاكس. والسبب الوحيد هو أنّ رحلتك لم تكن قد أخذتك من انعدام العلاقة إلى علاقة كاملة مثالية قد رغبتها هو لأنّك لم تكنْ مدركاً لقوة أفكارك وللكلماتِ التي كانت تعيدك إلى فونيكس. أنت تعي العوامل كاملةً في سبيل الانتقال من هذه المدينة إلى تلك، لكنك لا تفهم تماماً العوامل وراء الانتقال من حالة المرض إلى التعافي، أو من غياب التواصل إلى العلاقة الكاملة التي تريد، أو من الضيق المادي إلى الحرية في التصرف والحصول على ما تود.

فإدراكك للرؤية الواضحة التي تمنحك إياها مشاعرك سيبعدك عن جهل مسار أفكارك الحالية. فهي ستُعلِمك، في هذه اللحظة، فيما لو كنت تتحرّك باتجاه غايتك أو أنك تبتعد عنها، ومعرفتك ما تشعر به

سيمنحك الصفاء الذي كنت تبحث عنه، ولن تضيع في الصحراء من جديد. ومتى علمت أنك تمضي في اتجاه تحقيق رغبتك فإنك سوف تبدأ بالاسترخاء قليلاً والاستمتاع برحلتك الرائعة.

الفصل الخامس عشر

أنت كائنٌ كامل لكنك متمدِّد، في عالمٍ كامل لكنه متمدّد، في كونٍ كاملٍ لكنه متمدّد

شارك بوعي في تمددك الخاص اللذيذ

من المهم أن تعرف هذه الأمور:

ـ أنت امتداد مادي لمصدر الطاقة.

ـ أن العالم المادي الذي تعيشون فيه يقدم بيئةً مثالية تبدعون فيها.

ـ التنوّع الموجود في هذا العالم يساعدكم في التركيز على رغباتكم وأولوياتكم الخاصة.

ـ عندما تُركّز على رغبة ما فإن قوة الحياة المبدعة يتم استدعائها وتبدأ بالجريان نحو رغبتك، وبذلك يتوسع الكون، وهذا يُعدّ أمراً جيداً.

ـ إدراكك الواعي للعملية الإبداعية ليس ضرورةً لاستمرارها.

ـ البيئة الرائدة التي تجسدْتم فيها فيزيائياً، سوف تستمر بتحفيز الرغبات الجديدة لكل من يحيا فيها.

- كل رغبة أو أولوية، مهما بدت صغيرة أو كبيرة ربما تبدو لك، مفهومة ويتم الإجابة عليها من قِبل مصدر كل شيء All – That – Is.

- مع كل استجابة لرغبة من أي شخص يتوسع الكون.

- مع توسّع الكون يزداد التنوع.

- مع زيادة التنوع فإن تجاربك تتنوع.

- مع تنوع تجاربك فإن رغباتك تتنوع.

- مع تنوع الرغبات، تتوسع الإجابة على رغباتك.

- وبذلك يتوسع الكون وهذا أمر جيد، بل مثالي.

- أنت تعيش في وسطٍ يتسع باضطراد ما يؤدي لظهور رغبات جديدة بشكل دائم والتي يجيب عليها المصدر دائماً وأبداً.

- مع كل استجابة لما تتمناه، فإنك تحقق أفضلية في عفوية سؤالك التالي.

- وبذلك فإن توسع الكون وتمددك الذاتي سيكون دائماً كما يلي:

- أنت تعيش في كون متمدد.

- أنت تعيش في عالمٍ مادي متمدد.

- أنت كائن متمدد.

- وكل هذا حقيقي سواء أدركته أم لا.

- الكون يتمدد باستمرار، وكذلك أنت.

- وذلك أمرٌ جيد.

شارك بوعي في تمدّدك الخاص اللذيذ

نحن نقدم لكم بحماسة وجهة نظرنا لسبب واحد فقط: بسبب ذلك يمكنك أن تشارك بوعي في تمددك اللذيذ. تمددك هو عطية؛ وتوسع واقعكم الزماني ـ المكاني هو عطية، وأن توسع الكون هو عطية. وليس هناك أكثر مرضاة لكم من مشاركتكم.

الفصل السادس عشر

أنت مبدعٌ مساهم في تنوّع الكون العظيم

إن ملكت القدرة على تخيّل شيء ما، أو حتى التفكير فيه، فهذا الكون يملك القدرة والمصادر لتحقيقه لك، لأن هذا الكون مثل مطبخ مجهز جيداً بكل عنصرٍ مُتخَيل تحت تصرفك. في كل جسيم في هذا الكون هنالك المرغوب وغيابه، فمفهوم الوفرة ونقيضها يشكلان البيئة لجعل التركيز ممكناً - حيث يقوم التركيز بتنشيط قانون الجذب.

فإن لم تمتلك القدرة على معرفة ما تريد، فإنك لن تستطيع معرفة ما لا تريد. ومن دون معرفة ما لا تريد، لن تستطيع معرفة ما تريد. من خلال حياتك وتعرُّضك لمختلف أنواع التجارب تولد أولوياتك الفطرية. في الحقيقة، تنضُج هذه الأولويات الفطرية منك، في كل لحظة وكل يوم على مستوياتٍ متنوعة من كيانك. حتى إن خلايا جسدك لديها تجربتها الخاصة وينبثق عنها أولوياتها الخاصة - ويتم التعرف على كل أولويةٍ بالمصدر ويجاب عليه مباشرة، بدون استثناءات.

يجب أن يُسمح بغير المرغوب، كي يتم استقبال المرغوب

يعبّر بعض الأصدقاء الطبيعيين أحياناً عن رغبتهم بكونٍ أقل تنوعاً. وأنهم ويطمحون لمكانٍ فيه عدد أقل من الأمور غير المرغوبة، مكان حيث يوجد المزيد منَ الأشياء التي يفضّلونها. ونحن دائماً نبيّنً أنكم لم تأتوا لهذا العالم المادي وأنتم تريدون أن تختبروا التنوّع أجمع وتصلوا لحفنة من الأفكار الجيدة التي تجمعون عليها، إن ذلك سوف يقود «للنهاية» وهذا أمرٌ غير ممكن. إنه كونٌ متمدد وكل شيء فيه يجب أن يكون مباحاً. بمعنى إنك لتفهم وتختبر شيئاً ما تريده، عليك أن تفهم ما لا تريده، لكي، تكون قادراً على الاختيار والتركيز، يجب أن يكون كلا الأمرين على حدٍّ سواء موجودين ومفهومين.

لم تأتِ لتصلح عالماً مُخّرب

عندماَ يتم التعبير عن طاقة المصدر اللامادية خلال تجربتكم المادية، تكون تجربتكم المادية هي بالضبط ذروة الفكر، وبما إنكم تصقُلون تجربتكم الإبداعية، فأنتم بذلك تأخذون الفكر أبعد ممّا كل ما كان سابقاً.

وعندما أتخذتم القرار بحماسة للمجيء لهذا العالم وللإبداع فيه فإنكم كنتم تعرفون من موضعكُم اللامادي أن هذا العالم لم يكن مكسوراً وبحاجة للإصلاح، ولم تأتوا كي تصلحوه.

بل لقد رأيتم في هذا العالم بيئة إبداعية حيث يمكنكم، جميعاً، التعبير عن أنفسكم بشكل خلاق - ولم تأتوا لتوقفوا الناس الآخرين عما يفعلونه وتعملوا على جعلهم يقومون بأعمال أخرى. بل أتيتم وأنتم تفهمون قيمة الاختلاف، والتوازن في التنوع.

كل مخلوق مادي على هذا الكوكب هو شريككم في الخلق، وإن

قبِلتم وقدّرتم تنوع المعتقدات والرغبات ـ فإنكم جميعاً ستحظون بحياة رحبةٍ ومُرضية ومليئةٍ بالإنجازات.

لا تُدخل المكونات غير المرغوب فيها إلى فطيرتك

تخيّل نفسك طبّاخاً في مطبخ مُجهّز بكل ما يمكن لك تخيّله من المكونات، وأنّ لديك فكرة واضحة لما ترغب في إبداعه في المطبخ، وأنك تعرف كيف تمزج هذه المكونات التي تستطيع الوصول إليها بسهولة بغية تحقيق ما ترغب. وبينما تشرع في عمليّتك سيكون هنالك الكثير من المكونات التي لن تحتاجها، أي أنك لن تستخدمها لكنّك لن تشعر بالانزعاج لوجودها. فأنت لن تستخدم إلا المكونات التي تفيد عمليتك الإبداعية ـ وستترك المكونات غير المناسبة لعملية إبداعك بعيداً عن فطيرتك.

بعض مكونات هذا المطبخ الكامل متوافقة مع إبداعك، وبعضها لا. وعلى الرغم من أن إضافة بعضها سيتسبب بإتلاف ما تصنعه من فطائر بالكامل، غير أنك لا تشعر بالحاجة لوضع هذه المكونات جانباً، أو لمنعها من المطبخ، لأنك تعرف ما من سبب لوضعها في الفطيرة إلا إذا أنت وضعتها فيها. وبما أنك واضحٌ تجاه المكونات التي تحسّن فطيرتك وتلك التي تضرّها، لا تشعر بأي اهتمامٍ لوجود العديد من المكونات الأخرى.

يوجد دائماً مساحة لكلّ الأفكار والخبرات المتنوّعة

من خلال منظورك اللامادي لهذا التنوّع الهائل من التجارب والمعتقدات والرغبات الموجودة بين الناس في عالمك. فإنك لا تشعر بالحاجة لمحو أو السيطرة على بعضها. أنت تعي أنه هنالك مساحةٌ كافية في هذا الكون الفسيح لكل الأفكار والتجارب. كان هدفك أن تكون دقيقاً تجاه السيطرة الإبداعية الخاصة لتجربة حياتك وإبداعاتك الخاصة

ـ لكن لم يكن لديك نية المحاولة بالسيطرة على إبداعات الآخرين.

فالتنوع لم يُخِفْك، بل، ألهمك، لقد كنت عرفت بأنك المبدع لتجربتك الخاصة، وفهمت أن تعرضك لهذه التناقضات سوف يلهمك بطرقٍ شتى، وإن اختلاف الآخرين عنك فيما يختارونه لا يعني إنك على صوابٍ وأنهم على خطأ، أو إنك على خطأ وهم على صواب. فأنت تعرفُ قيمة التنوع.

إليكم الطريقة التي يتمدد بها كونكم

هكذا تولد رغباتك أو أولوياتك من التنوع أو التناقض. ومن اللحظة التي تنبثق أولويتك للوجود، فإنها سوف تبدأ باستدراج جوهر ما يشبهها بحسب قانون الجذب، وبذلك تبدأ في الحال بالتمدد.

وحالما تركزّ انتباهك على الطريقة التي تشعر بها وباستمرارك اختيار الأفكار التي تجعلك تشعر بشكل جيد تجاه أولوياتك المولودة حديثاً، فإنك ستبقى في انسجام معها، وستبدأ بالظهور بسهولة ولطافة في تجربتك ـ وبذلك تكون قد حقّقت رغبتك. ولكن، مع هذا الظهور المادي المتحقّق حديثاً لرغبتك فإن منظوراً أكثر رقياً سيأتي للواجهة. وبذلك ستتبدّل المزايا الترددية الخاصة بك وسيتبدل كل ما هو حولك قليلاً، ذلك سيقودك لسلسة جديدة من الظروف المختلفة التي ستلهمك من جديد بمجموعة من الأولويات الجديدة داخلك. وستنطلق منك الرّغبات الآن.

وفي اللحظة التي توجد فيها هذه الرغبة، تبدأ أيضاً بجرٍّ ما يشبهها إليها، ثم تتوسّع. ولذلك الآن، عندما تستمرُّ بتركيز انتباهك للطريقة التي تشعر بها، وتختار الأفكار الجيدة المتعلقة بهذه الألوية المولودة حديثاً، تُبقي أفكارك متوافقة ترددياً معها. مما يؤدي لظهورها بسهولة في تجربتك. ومجدداً، تكون قد أوجدت رغبتك. وحقّقت مكاناً قوياً

من الوضوح حيث تحيط بك مجموعة من العوامل المتناقضة ـ والتي بدورها تسبّب ولادة رغبةٍ جديدة.

هكذا يتمدد الكون، ولذلك أنتم روّاد هذا التوسع. فالتنوّع القيّم يستمر بتوليد رغبات لا نهائية، وبمولدها، يستجيب المصدر لها. إنه توسّعٌ نقي، مستمر، لا ينتهي للطاقة الإيجابية.

لن تصل لهناك أبدًا، لذلك استمتع برحلتك

حالما ترى عن وعي، من وجهة نظرك الإبداعية الخاصة، كيف أن كل إنجاز جديد يقود لرغبة جديدة فإنك سوف تبدأ شخصيا بفهم دورك في هذا الكون المتوسع. ومع مرور الوقت، ستتذكّر إنك لن تتوقف عن الإنجاز لأنك لن تستطيع كبح إدراكك للاختلافات التي دائماً ما تمنح الحياة لرغبات جديدة، والكون بأسره يقوم على تلك الشاكلة. وعندما تطمئنُّ لفكرةٍ كونك كائناً خالداً وأن رغباتك في جريانٍ مستمر وإن كل رغبة تملك القوة لتجذب (بحسب قانون الجذب) كل ما هو ضروري لتماهيها وتحقيقها فإنك حينها قد تتذكّر كمّ السعادة الهائل التي يقوم عليها الكون وتسترخي طبيعة وجودك الخالدة. حينها سوف تبدأ بالاستمتاع برحلتك.

إذا كان هدفك، في النهاية، مرة وإلى الأبد، تحقيق كل ما ترغب، فإنك ستجد نفسك غير قادر أن تحقق ذلك الهدف أبداً، لأن طبيعة الكون المتوسع تتحدى تلك الفكرة. فلا يمكنك أن تحققها أبداً لأنك لن تستطيع أن تتوقف عن أن تكون، ولا أن توقف وعيك. مع ذلك، سوف تولد من وعيك الخاص أسئلة جديدة دائماً وكل سؤال يستدعي جوابًا آخر.

إن طبيعتك الأبدية تقوم على التوسع ـ وفي ذلك التوسع يكمن جوهر المتعة غير القابلة للوصف.

استشعر التوازن والكمال في محيطك

وبالتالي، فالتناقض إذاً يخلق رغبات جديدة فيك. وهذه الرغبة تشع منك ومع التردد الذي تقدمه مرافقاً لرغبتك الجديدة ذلك سيؤدي للإجابة على هذه الرغبة، ومتى تسأل، تتلقى الجواب.

فكِّر الآن بإتمام هذه العملية: تنبثق منك الأفكار الجديدة المتواصلة بغية تحسين تجربتك بشكلٍ مستمر، ويتم الإجابة عليها باستمرار.

تأمَّل كمال هذا الكون: كل نقطة وعي تحسّن حالة مستوى وجودها بنفس الطريقة مثلك، حيث كل رغبةٍ مفهومة ومُجابة، وكل وجهة نظر مُقدّرة ومُستجابة.

استشعر الكمال والتوازن في محيطك: كل نقطة وعي، حتى وعي الخلايا الموجودة فيك، يمكن أن يطالب بتحسين حالتِه الوجودية، ويحصل عليه.

بما أن كل ما تطلبه ممنوح، ليس من منافسة

كل وجهة نظر مهمة؛ كل مطلب مضمون؛ ومع التوسع الصائب لهذا الكون المدهش فما من نهاية لموارده التي تُنجز كل مَطلب. ولا نهاية للأجوبة على الأسئلة التي لا تنتهي - ولهذا ليس هنالك مكانٌ للمنافسة.

فلا سبيل لأي شخص آخر أن ينال ما هو لك، ولا تستطيع أن تمنع بأنانية ما هو للغير. كل الأسئلة، كل الرغبات، يتم الاستجابة لها، وما من أحدٍ لا ينال مطلبه من الحب أو القدرة على الإنجاز. عندما تكون في انسجامٍ مع تيار طاقتك، فإنك ستربح دوماً، وما من أحد آخر سيخسر لتربح أنت. فهنالك دائماً ما هو كفاية.

وقد يعاني بعض أصدقاءنا من الصعوبة في تذكر هذه الحقيقة لأنهم

ربما يعانون من بعض النقص في تجربتهم أو أنهم ينظرون إليها وفقاً لتجارب الآخرين. غير أن ما يشهدونه ليس دليلاً على العوز أو نقص الموارد بل هو عدم السماح باستقبال الموارد أو الأجوبة التي طلبتموها والتي تم الإجابة عليها. حدثت الخطوة الأولى: تم السؤال. حدثت الخطوة الثانية: تمت الإجابة. لكن الخطوة الثالثة: السماح، لم تحدث.

إن لم يَنَل الشخص ما يطلبه، ذلك لا يعود لشحّ الموارد بل السبب الوحيد يكمن في أن الشخص الذي يحمل تلك الرغبة غير منسجم مع ما يطلبه. ليس هناك قلة. ليس هناك من شحّ. وليس هناك منافسة على الموارد. هناك فقط السماح أو المنع للشيء الذي تطلبه.

الفصل السابع عشر

أين أنت، وأين تريد أن تكون؟

هل رأيت الأنظمة الملاحية لتحديد المواقع العالمية المتوفرة في السيارات هذه الأيام؟ حيث يوجد هوائي على سقف سيارتك يرسل الإشارة للأقمار الصناعية التي تحدّد مكانك.

حال إدخالك لوجهتك المبتغاة فإن الحاسوب سيقوم بإيجاد الطريق بين موقعك الآن والمكان الذي توَد التوجه إليه. وستُعلمك الشاشة بالمسافة التي يجب أن تسلكها وستقترح عليك أحسن السُبل للوصول إلى هناك، وحال البدء بالرحلة سيخبرك هذا النظام (سواء على شكل كلماتٍ أو نص) بالاتجاهات المحددة والمفصَّلة التي تقودك لوجهتك المرادة.

هذا النظام الملاحي لا يسألك بالمرة: «أين كنت؟» ولا يسأل: «لماذا مكثت هنالك طويلاً؟» إن مهمته الوحيدة هي مساعدتك في الوصول من حيث أنت إلى حيث تريد. تزوّدك عواطفك بنظامٍ إرشاديٍ مماثل،

فوظيفتها الأساسية هي مساعدتك في الانتقال من حيث أنت إلى حيث تريد.

من المهم لأبعد الحدود معرفة موقعك وعلاقته بالمكان الذي تريد الوصول إليه لأن ذلك سيجعل التحرك أكثر فعاليةً. وأنَّ الفهم لمكانك الآن وللمكان الذي تريد أن تصل إليه هو أمر أساسي إذا كنت ترغب باتخاذ أيّة قراراتٍ مدروسة حول رحلتك.

إنك محاطٌ في بيئتك المادية بالكثير من المؤثرات، وغالباً، ما يطلب منك الآخرون أو يصّرون على أن تتصرف بشكل مختلف من أجل أن تؤثر على تجاربهم إيجابياً. إن القواعد والقوانين والتوقّعات التي تُفرض عليك من قِبل الآخرين تكاد تغمرك، ويكاد يكون لكلّ شخص رأيٌ في كيفية تصرّفك وسلوكك. لكن من غير الممكن لك المحافظة على المسار الصحيح بين مكانك الآن والمكان الذي تريد أن تكون إذا كنت تستخدم تلك الأنواع من التأثيرات الخارجية من أجل إرشادك.

فإنك تنساق في كثيرٍ من الأحيان لهذا الجانب أو ذاك محاولاً إرضاء هذا أو ذاك لتكتشف إنك مهما حاولت لن تستطيع إرضاء أحد بشكل مستمر، وحينها لن تكون خسرت رضاهم فقط بل ولن ترضي نفسك أيضاً. وبانسياقك لوجهاتٍ متعددة مختلفة غالباً ما ستضيّع الطريق إلى حيث تريد أن تكون.

أعظم هدية تمنحها هي سعادتك

إن أعظم هدية يمكنك تقديمها للآخر هي سعادتك، فعندما تكون في حالةٍ من البهجة والسعادة والتقدير تكون على اتصالٍ تام مع تيار طاقة المصدر النقي والإيجابي، أي مع ذاتك الحقيقية. وحين تكون في تلك الحالة من الاتصال، فإن أيّ شيء أو أي شخص توليه اهتمامك سيستفيد من هذا الاهتمام.

لا أحد يحتاجك أن تكون أو تفعل له أشياءً لإنجازها عنه ـ فلدى الجميع إمكانية الوصول لتيار السعادة التي تملكها أنت. لكن غالباً، ما يعاني الآخرون (الذين لا يفهمون اتصالهم مع المصدر) من عدم مقدرتهم على المحافظة على الشعور الجيد، ويطلبون منك التصرف بطريقة يعتقدون أنها تجعلهم يشعرون بشكلٍ أفضل. لكنهم لا يجعلونك في موقفٍ غير مريح فقط وهم يحاولون أن يجعلوك مسئولاً عن فرحهم، بل إنهم يضعون أنفسهم في حالة عبودية أيضاً. وبما أنهم لا يستطيعون التحكم بطريقة تصرّف أي شخص آخر، وإذا كانت تلك السيطرة ضرورية من أجل سعادتهم، فهم في مشكلةٍ حقاً.

لا تتوقف سعادتك على ما يفعله الآخرون

لا تتوقف سعادتك على ما يفعله الآخرين، بل على توازنك الترددي الخاص فقط. كما أن سعادة الآخرين لا تتوقف عليك، بل على توازنهم الترددي الخاص فقط، فما يشعر به أي شخص في أية لحظة، هو عبارةٌ عن مزيجهم الخاص من الطاقات. والطريقة التي تشعر بها هي دائماً المؤشر الواضح والبسيط على التوازن الترددي ما بين رغباتك والتردد الصادر عنك، الذي، من نقطة الأفضلية، قد أطلقته.

ما من شيءٍ أكثر أهميةً لأي شخص من فهم كيف تتوافق الترددات الصادرة عنه مع ترددات رغبته، وإن الطريقة التي تشعر بها هي المؤشر فيما إذا كان يسمح بالاتصال مع المصدر أم لا. إنّ كل شعورٍ جيد، كل إبداع إيجابي، كل الرخاء والصفاء والصحة والحيوية والسعادة وكل ما تعتبره خيراً، كل هذه الأمور تعتمد على ما تشعر به الآن وعلى علاقة هذا الشعور والتردد مع التردد الصادر عن كينونتك وعما ترغب به حقاً.

كل فكرة تقربك، أو تبعدك، عن سان دييغو

كسهولة التفكير بالرحلة الناجحة من فونيكس إلى سان دييغو سيكون من السهل التفكير بالرحلة من الضائقة المالية إلى الرفاه المادي، من المرض إلى التعافي، من التشوش إلى الصفاء. ففي الرحلة بين هاتين المدينتين لن يكون هنالك أية أمورٍ خفية، فأنت تعرف المسافة بينهما وأين هو موقعك على الطريق وتعرف ما الذي يعنيه السلوك باتجاه خاطئ بالنسبة لنجاحك. وفي حال إدراكك لنظام الإرشاد العاطفي، فإنك لن تكون مشوشاً أبداً في معرفة مكانك بالنسبة للمكان الذي تريد الوصول إليه. وأيضاً ستشعر مع كل فكرةٍ تقدمها أهي تقربك أم تبعدك عن رغبتك المرجوّة.

وإن استعَنْت بأيّ شيء أخر كمصدر لتوجيهك فإنك ستضيع وتخرج عن مسارك. فلا أحد آخر يعي كما تعي أنت المسافة، بين ما تريده وموقعك الحالي. لكنهم سيضيفون رغباتهم إلى المزيج باستمرار ولو لم يفهموا رغباتك الخالصة. ولذلك، فقط عندما تركز انتباهك على مشاعرك فقط تستطيع توجيه نفسك بثبات نحو أهدافك الخاصة.

لماذا قول لا لشيء يعني قول نعم له؟

يقوم كونكم الترددي على **قانون الجذب** كأساسٍ له. وهذا يعني أن الكون يدور حول الإدراج أو التضمين. فعندما تولِي انتباهك لشيء ما ترغب به وتقول له نعم فإنك تُدرجه أو تضمّنه في ترددك. وعندما تنظر لشيء ما لا تريده وتقول له لا، فإنك تدرجه في ترددك أيضاً. أما عندما لا توليه الاهتمام فأنت لا تدرجه، لكنك لا تستطيع استبعاد أي شيء تركّز عليه انتباهك، لأنّ انتباهك له يدرجه في ترددك، في كل وقت، ودون استثناء.

الفصل الثامن عشر

يمكنك بالتدريج تغيير ترددك الاهتزازي

أن اتخاذك لقرار إيجاد فكرة مختلفة، لا يعني بالضرورة إنك تستطيع إيجاد تلك الفكرة مباشرةً الآن، إنّ لدى قانون الجذب ما يقوله حول الأفكار التي وصلت إليها من حيث تقف الآن. ليس هنالك فكرة لا يمكنك بلوغها تدريجياً بالطبع ـ كما أنه ليس هنالك مكانٌ لا يمكنك بلوغه في النهاية ـ لكن لا تستطيع القفز إلى فكرة ما لها تردّدات تذبذبية مختلفة جداً عن الأفكار التي تفكر فيها بالعادة.

أحياناً قد يشجعك أحد أصدقائك الذي هو في حالة شعورية أفضل منك، بالتوقّف عن التفكير بسلبية والعمل على اختيار أفكار أكثر إيجابية. لكن وجود صديقك في حالة شعورية جيدة لا يعني أنه يستطيع إيصالك إليها ـ لأن قانون الجذب لن يدعك تجد التردد التذبذبي البعيد عن التردد الذي تحمله عادةً. وعلى الرغم من إنك تريد الشعور بشكل أفضل إلا أنك قد لا تستطيع إيجاد الفكرة المبهجة التي يريد

صديقك إياك أن تجدها. لكنّنا نريدك أن تعرف أنك تستطيع إيجادها في النهاية، وبمجرد تغيير ترددك بالتدريج وعن عمد فإنك سوف تكون قادراً على المحافظة على الحالة الإيجابية حال الوصول إليها.

حالما تكتشف أنك تستطيع دائماً أن تعرف المحتوى الترددي لوجودك، عندئذٍ يمكنك أن تكون مدركاً لنقطة جذبك، وستكون في حالة سيطرة مبدعة على كامل تجربتك الخاصة. وحالما تعرف أن مشاعرك هي ردود فعلٍ محددة لمحتواك الترددي فحينها ستُكمل التعديل الواعي والتدريجيّ لتردداتك.

توصَّل للفكرة ذات الشعور الأفضل التي تستطيع الوصول إليها

اختيار فكرة مختلفة سينتج دوماً استجابة شعورية مختلفة. فتستطيع القول: «سوف اختار عمداً الأفكار التي تجعلني أشعر بشكلٍ أفضل ». ممكن أن يكون قراراً جيداً ذلك الذي اتّخذته. لكن هناك قرارٌ أفضل وأسهل وهو: «أريد أن أشعر بشكلٍ جيد، ولذلك سوف أحاول أن أشعر جيداً باختيار الأفكار الجيدةً ».

لو كان قرارك أن «تتبع سعادتك» وكُنتَ تركّز على موقف في الحياة ليس بقريب من السعادة، فإن قرارك باتباع السعادة لَن يكون قراراً ناجحاً، لأن قانون الجذب لا يمكنه تزويدك بفكرة تحمل اختلاف دراماتيكي بهذا الشكل الكبير. لكن إذا ما كان قرارك هو الوصول للفكرة ذات الشعور الأفضل التي يمكنك الوصول إليها، فإن إنجاز مثل هذا القرار لأمرٌ سهل.

إن مفتاح الارتقاء على السُلّم العاطفي الترددي vibrational emotional scale هو أن تكون واعياً، وحساساً، لما تشعر. فإن لم

تكن كذلك لن تعرف كيف تتحرّك على السلّم (يمكن أن تقفل عائداً إلى فونيكس دون أن تدري).

لكن إن استغرقت وقتاً في تحديد وبشكل شعوري العاطفة التي تختبرها الآن فذلك يعني أن أيّ تحسنٍ في عواطفك يعني أنك تحرز تقدماً نحو هدفك، بينما أي تشديد على العاطفة السلبية فهذا يعني إنك في الاتجاه الخاطئ.

ولذلك، إن الطريقة الجيدة لإيجاد طريقك بصعود السلّم الترددي العاطفي إذاً هي المحاولة الدائمة للوصول لشعور الراحة الذي يأتي بإبعاد فكرة المقاومة واستبدالها بفكرة السماح. إن تيار السعادة يتدفق عبرك دوماً، وكلّما سمحت له كلّما شعرت بشكلٍ أفضل، وكلما قاومته وقاومته كلّما ساء شعورك.

الفصل التاسع عشر

لا أحد سواك يعرف كيف تشعر حيال ذاتك

عندما تتوّقع شيئاً، فإنه سيأتي. عندما تؤمن بشيء، فإنه سيتحقق. وعندما تخاف من شيء، فإنه سيحدث.

موقفك أو حالتك النفسية دائماً تشيران لما هو آت، ومن غير الممكن أن تعلَقَ في نقطة جذبك الحالية. فقط لأنك قد التقطت هذه الأفكار والمعتقدات والمواقف والحالات النفسية التي اتخذتها من التجربة المادية لا يعني بأنه يجب الاستمرار بالانجذاب إليها، فأنت تملك سيطرة كاملة وواعية على تجربتك الخاصة. وعبر الانتباه لنظام الإرشاد العاطفي تستطيع تغيير نقطة جذبك الخاصة.

إذا كان هنالك أمورٌ لا تودّ وجودها أكثر في تجربتك، فذلك يعني أنه يجب عليك تغيير اعتقادك.

وإذا كان هنالك أمورٌ غير موجودة في تجربتك وترغب بوجودها، فذلك يعني أنه عليك تغيير اعتقادك.

ما من حالة عصيّة على التغيير ولا يمكنك عكسها عن طريق اختيار أفكار مختلفة. غير أن اختيار الأفكار المختلفة يحتاج إلى التركيز والتدريب. إذا استمرّيت بالتركيز على ما كنت عليه، أو استمرّيت بالتفكير كما كنت عليه، وبالاعتقاد كما كنت عليه، عندئذٍ لن يتغيّر شيءٌ في تجربتك.

الحياة في تحرّك دائم، فلا يمكن لك أن «تعلق»

يقول رفاقنا البشر أحياناً أنّهم «عالقون» وإنهم يرزحون في ذات المكان منذ مدّةٍ طويلة وأنهم لا يستطيعون الخروج ممّا هم فيه، فهم عالقون.

ونحن سنشرح لهم أنه من غير الممكن ذلك، لا يمكنك أن تبقى مكانك لأنّ الطاقة، وبالتالي الحياة، في تحرّكٍ مستمر، وبالنتيجة فالأحوال في تغيّرٍ دائم.

إن سبب شعورك ذاك هو أن الأحوال تتغيّر بينما تظل أنت تفكر بذات الأفكار، فالأفكار تتغيّر ـ لكنها تتغيّر لنفس الشيء مراراً وتكراراً.

إنْ أردت الانتقال لأحوالٍ مختلفة عليك بأفكارٍ مختلفة. وهذا يتطلب ببساطة معالجة الأمور التقليديّة بطريقةٍ غير تقليديّة.

لا يمكن للآخرين فهم رغباتك أو مشاعرك

غالباً ما يتحمّس الآخرون لإرشادك. وهنالك كَمٌّ هائل من الناس بآراء وقوانين ومتطلّبات واقتراحات لا تنتهي لكيفيّة عيش حياتك، لكن لا أحدَ قادرٌ على اعتبار أهمّ شيءٍ في تحقيق رغباتك: فلا يمكن للآخرين فهم المحتوى الترددي الخاص برغباتك ولا يستطيعون فهم المحتوى الترددي لمكانك، وبذلك ما من سبيل لهم في إرشادك. وحتى لو كانت لديهم أصفى النوايا وأفضل الأمنيات لك بالسعادة التامة

إلا أنهم لا يعرفون السبيل. وعلى الرغم من كون العديد منهم يحاول ألا يكون أنانياً لكنّه من المستحيل لهم فصل رغبتهم المتعلّقة فيك عن رغباتهم الخاصة.

لا أحد غيرك يعرف ما هو مناسب لك

عندما تتذكّر أنّ كل شخص يسأل، يتلّقى الجواب، ثم ألا تستطيع ألا تشعر بالكمال في بيئة حيثُ لكلِ وجهةِ نظرٍ القدرة على الاختيار؟

تخيّل إنك ستحضر إحدى حلقات إبراهام - هيكس في ورشة فن السماح. تعرف أين ومتى ستقام وقد حددت لها موعداً في برنامجك. فأنت تقوم بسهولةٍ نسبية بكل الخيارات المناسبة لك.

سوف تبحث في القائمة التي تضم تقريباً 50 حلقة بحث ستقام هذا العام وتختار منها الحلقة التي تناسبك في الزمان والمكان. وقد يكون هنالك حلقة ستقام في مدينتك لكن موعدها يتعارض مع شيء آخر قد خططت له فتبحث عن بديل. وقد تجد حلقةً في وقت يناسبك وفي مدينة لطالما أردت زيارتها. ولذلك تتّصل بإصدارات أبراهام هيكس وستحجز مكاناً لنفسك في حلقة البحث.

وبما أنك لا تعيش في تلك المدينة فذلك يعني حاجتك لمكانٍ تمكث فيه ولمواصلات تناسبك، أي أنك ستأخذ بعين للاعتبار رغباتك المحددة وحاجاتك، وستقوم ببعض الخطط: فقد تقرّر السفر جواً، لضيق الوقت، وتختار فندقاً يبعد بضع مبانٍ عن مكان انعقاد حلقة البحث لأنك واحد من أعضاء برنامجهم للجوائز ويمكنك الحصول على نسبة أفضل عبر قيامك بذلك. (وكذلك تفضّل نوعاً محدداً من الأسرّة التي تقدمها تلك السلسة من الفنادق).

وحال وصولك إلى المدينة التي ستقام فيها الحلقة، ستستأجر سيّارتك المفضّلة من إحدى شركات تأجير السيارات. وخلال طريقك

إلى الفندق، تنزل إلى مطعم يلبّي ما تشتهيه تماماً ويناسب ما خصّصته من تكاليف للرحلة. وبذلكَ تكون قد رتّبت بالتمام لكلّ شيء بأفضل طريقة وقضيت وقتاً ممتعاً.

لكن ماذا لو قرر المسؤولين عن حلقات أبراهام هيكس، بناءً على خبرتهم الواسعة في عقد الاجتماعات، بأنهم أكثر جدارةً في التخطيط لك. وبناءً على ما سمعوه من آلاف الحاضرين قرروا بأنهم سيرتبون الأمر بدلاً عنك.

فافترضوا، بحسب عنوانك، بأنك تفضّل حضور الاجتماع في مدينتك ولهذا سيعقدونه هناك، ولو بيّنت أن هنالك تعارضٌ في المواعيد سيعدِلون عن قرارهم ذاك وسيرسلون إليك بطاقة للحلقة التي ستقام في المدينة التي تفضّل.

وبطريقة مشابهة، وهم يتّخذون قراراتهم عن أفضل الخطوط الجوية للسفر عليها، ووكالة تأجير السيارات التي ستستأجر منها، والفندق الذي ستَبيت فيه، والطعام الذي ستأكله، فإن خياراتهم ستكون ناقصة عن إسعادك. أنت مهيّأ بشكلٍ أفضل للاختيار لنفسك.

عندما تتذكّر أن كُل شخص يطلب يُعطى، فكم سيكون من الجميل والمناسب أن تتخذ قراراتك **بنفسك** - فالكون يتعاون معك بشكلٍ أكثر فعالية ما لم يكن هنالك وسيطٌ بالنيابة عنك. لا أحد آخر يعرف ما هو المناسب لك - لكن أنت تعرف. فأنت دائماً تعرف ما هو المناسب لك في اللحظة ذاتها.

الفصل العشرون

محاولة الحدّ من حرية الآخر ستكلّفك حريتك

نعم، عندما تسأل، تتلّقى الجواب دائماً، لكن يجب أن تكون في تناغم تردّدي مع ما تطلبه قبل أن تجعله يدخل في تجربتك. ويعود السبب لكون العديد من الناس لا يتذكّرون أو يؤمنون بأنّ كل ما يطلبونه ينالونه يعود لكونهم لا يعرفون ما يفعلونه، ترددياً. فهم لا يقومون بالربط المنطقي بين أفكارهم، ومشاعرهم التالية التي تُثيرها هذه الأفكار، والتجلّيات التي تظهر. ومن دون ذلك الرابط الواعي فإنك لن تعرف أين أنت بالنسبة لرغباتك.

عندما تعرف أنك تريد شيئاً ما، وتَلحظ أنّك لا تملكه، فستفترض أنّ هنالك شيئاً ما خارجي يبعده عنك، ولكن ذلك غير صحيح أبداً. إنّ المانع الوحيد لاستقبال ما تريد هو نمط تفكيرك المختلف عن رغبتك.

إن إدراكك لقوة أفكارك، ولقدرتك في السماح لاستقبال الأمور التي ترغب يُمكّنك من امتلاك زمام تجربتك. لكنّك إذا ما ركّزت على

نتائج أفكارك المكثفة أكثر من شعورك تجاه هذه الأفكار فإنك ستضيِّع طريقك بسهولة.

كلُ «واقع» هو نتيجة تركيز أحدهم

أحياناً قد يعترض بعض الناس: «لكن يا أبراهام، إني أُخبرك فقط بما هو قائم، إني أواجه فقط حقيقة الوضع». ونحن نقول لكم أنّكم تعلّمتم مواجهة الواقع قبل أن تعرفوا بأنكم تخلقونه... لا تواجهوا الواقع إن لم يكن واقعاً تريدون خلقه. فلا وجود «للواقع» لولا تركيز المرء عليه.

سيقول أحدهم: «لكنّه أمر حقيقي، ولهذا يسترعي انتباهي». ونحن نقول بأنك تصنع أي شيء تركّز عليه انتباهك... ستجعله حقيقتك. ولهذا يُعَد من المفيد جداً لك التركيز بشكل أساسي على ما تشعر به وإعطاء انتباه محدود للأدلة وهي تنكشف، ولطالما تولي انتباهك الرئيسي للأشياء كما هي فإنك ستعيق توسّع ما هو موجود.

وكل تلك الإحصائيات التي تم تجميعها عن تجاربك الخاصة وعن تجارب الآخرين - هي فقط عن طريقة جعل أحدهم للطاقة تتدفّق. وليست عن الواقع القاسي والمُعاش الآن.

ففي مجتمعكم الحالي، هنالك العديد ممن يُجرون الإحصائيات عن التجارب الإنسانية. يُمضون حياتهم يقارنون ويصنّفون التجارب بناءً على ما هو مناسب أو غير مناسب، صحيح أو خاطئ. يقارنون بين السلبيات والإيجابيات، الارتفاعات والانخفاضات الموضوع تلو الموضوع لكنهم نادراً ما يلاحظون أنّ ما يقدّمونه من ترددات لا يخدمهم. ليس لديهم حسّ بقوّتهم الخاصة، لأنهم يبعثرون طاقتهم في اتجاهات متناقضة. وقد أمست حياتُهم تقوم على تصنيف سلوكيات وتجارب أولئك الذين يتقاسمون معهم الكوكب أكثر منه عن إبداعهم الخاص.

وبذلك، يجدون أنفسهم في موقف غير مريح مطلقاً عندما يعتقدون بأنّ سعادتهم تتوقّف على سلوكيات الآخرين. فهم يشيرون إلى الأشخاص والسلوكيات والمعتقدات ويُعلنون بأنّها غير مناسبة، ويرفضونها، دون معرفة أنهم يضمنّون في تجاربهم تردد نفس الشيء الذي لا يريدونه بالفعل ومن دون معرفة كيف تُقحَم هذه الأمور غير المرغوبة في تجاربهم سوف يتزايد الخوف والرّيبة لديهم.

لا يمكن للأشياء غير المرغوبة الدخول لحياتك دون دعوة

لن تحقّق الحرية أبداً من الخوف المرافق للتجارب غير المرغوبة بمحاولة السيطرة على سلوك أو رغبات الآخرين. تنال حريتك فقط من خلال تعديل تردّد نقطة جذبك الخاصة.

ومن دون المعرفة بقانون الجذب، والإدراك الواعي لما تفعله بنقطة جذبك الترددية الخاصة، سيكون من السّهل فهم لماذا تحاول السيطرة على الظروف المحيطة بك، لكنك لا تستطيع التحكم بالعديد من الظروف المحيطة بك. على كلٍّ حال، عندما تعرف قانون الجذب، وعندما تكون مدركاً للطريقة التي تبدو عليها أفكارك، فلنْ تشعر بالخوف ثانيةً بشأن الأشياء الغير مرغوبة التي تقفز إلى تجربتك. وستفهم بأنه ما من شيء يقفز إلى تجربة حياتك دون دعوتك له. وبما أنه ما من زعم في هذا الكون المبني على الجذب، فإنك ما لم تكن على تناغم مع الشيء، فإنه لن يأتي إليك؛ وما لم تحقق التناغم الترددي معه، لن يأتي إليك.

حتى أنّ أصغر فرد بينكم، وأطفالكم، يقدّمون ترددات متماثلة لترددات الكون. ومثلما يحدث لكم فإن صغاركم يتأثرون بترددات أولئك المحيطين بهم، وعلى الرغم من هذا فإنهم يخلقون واقعهم الخاص. وكما هو حالك، هم لم يبدؤوا بالإبداع في حياتهم بمجرّد

وجودهم في هذا الجسد، بل وضعوا أساس ما يعيشونه الآن قبل ولادتهم المادية بكثير.

إن الجدال الأكبر الذي نسمعه من بعض أصدقائنا الطبيعيين الذين يودّون معرفة علاقتهم باللامادي وكيف هم هنا في هذا العالم، يعيشون ويبدعون، هو قولهم: «لكن كيف من الممكن لطفلٍ رضيع لم يعرف الكثير عن عالمنا المادي بعد أن يكون مسؤولاً عنٍ حياته الخاصة؟» ونحن نريدكم أن تعرفوا أنّ هذا الصغير مستعدٌ تماماً لحياته في هذه البيئة لأنه، مثلكم، قد ولد وهو لديه نظام إرشادٍ عاطفي يساعده في إيجاد سبيله.

وهؤلاء الأطفال، مثلكم أيضاً، قد أتوا بسعادة لهذا الواقع الزماني والمكاني وهم متحمّسون لفرصة اتخاذ قرارات جديدة مستمرة والانحياز مع طاقة المصدر. فلا تقلقوا عليهم ولا على أي أحد. السعادة هي نظام هذا الكون، مهما تكن نقطة الأفضلية التي تظهر الآن.

تذكّر، أن! مشاعرك تخبرك بكل ما تحتاج معرفته عن صِلَتك بمصدر الطاقة: إنها تخبرك بمقدار الطاقة التي تستدعيها استجابةً لرغبتك المركّزة؛ كما أنها تُخبرك فيما إذا كنت، في هذه اللحظة الفكرية والعاطفية، على توافقٍ ترددي مع رغبتك.

هل كانت سرعتك، أو هل كانت الشجرة؟

إن كنت تقود سيارتك بسرعة 100 ميل في الساعة واصطدمت بشجرة فإنك ستعاني من حادث مؤلم جداً. غير أن الحادث ذاته سيكون مختلفاً كثيرا لو أنك اصطدمت بذات الشجرة لكن بسرعة 5 ميل في الساعة. سرعة المركبة تمثل قوة رغبتك، بمعنى إنك كلّما أردت شيئًا ما وكلّما طال تركيزك عليه كلّما تحرّكت الطاقة بك بشكلٍ أسرع. والشجرة في تمثيلنا هذا، تمثل المقاومة أو الأفكار المعارضة التي قد تطرأ.

فليس من الجيد الاصطدام بالأشجار أو أنْ تحجم رغباتك القوية وسط مقاومة هائلة. قد يحاول البعض علاج عدم التوازن بإبطاء سرعة المركبة، أو بتعبير آخر، أنهم ينكرون رغباتهم أو يحاولون التخلي عنها. وفي بعض الأحيان، وببذل جهدٍ، يكونون قادرين على تشتيت قوة رغباتهم إلى حدٍ ما، غير أن العلاجَ الأفضل يكون بتقليل مستوى المقاومة لديك.

إن رغبتك هي النتيجة الطبيعية للتباين حيثما تكون مركّزاً. إنّ الكون بأسره موجودٌ ليلهمك رغبتك التالية الجديدة. ولذلك، إذا حاولت أن تتجنّب رغبتك الخاصة، فهو محاولة للتحرك على نحوٍ معاكس للقوى الكونية. وحتى لو استطعت كبحَ رغبةٍ هنا أو هناك فإنها ستظلّ تنشأ داخلك الرغبات باستمرار، فأنت قد أتيت لهذا الجسد وفي هذه البيئة المتنوعة الرائعة والنية الواضحة في تركيز الطاقة التي تخلق العوالم عن طريق تركيز رغباتك بقوة. فما من شيء في الكون أكثر أصالة من رغباتك المتجددة.

خلف كل رغبة تكون الرغبة بالشعور بالرضا

ما من رغبة يحملها أي شخص لأي سبب آخر أكثر من الإيمان بأن يشعر بحال أفضل في تحقيقه لذلك. سواء أكانت غرضاً مادياً أم حالة جسدية، أم علاقة اجتماعية، شرط، أو ظرف ما، في قلب كل رغبة تكمن الرغبة بشعور جيد. ولذلك فإن معيار النجاح في الحياة ليس الامتلاك أو الثراء- بل هو، بالمطلق، مقدار المتعة التي تشعر بها.

إن أساس الحياة هو الحرية، ونتيجة الحياة هي التوسع- لكن هدف الحياة هو البهجة. وهذا هو السبب لعدم أهمية الحدث بحد ذاته. بل بالطريقة التي تشعر بها لحظة تحقيق هذه الأشياء. بتعبير آخر، إنك أردت القدوم لهذا النطاق المادي المتنوّع والمتناقض لتعرف ما هو

مرغوب، ولتتواصل مع الطاقة التي تخلق العوالم، ولتجعلها تتدفّق نحو الأشياء التي تريد ـ ليس لأن الأشياء التي ترغب بها هي المهمة، بل لأن عملية تدفّق هذه الطاقة هو أمرٌ أساسي للحياة.

خلال تقديرك لا تقدم أية مقاومة

تذكّروا، بأنكم امتدادٌ لمصدر الطاقة، وإنكم تشعرون خيراً عندما تسمحون باتصال كاملٍ معه، وكلما قلّ اتصالكم كلما قلّ ذاك الشعور أنتم أنقياء، أنتم محبة وطاقة إيجابية. تتوقعون خيراً وتحترمون وتحبون ذواتكم، تحبون وتحترمون الآخرين، وقد وُلدتم وفيكم حسُّ التقدير.

التقدير ومحبة النفس هما الجانبين الأكثر أهمية واللّذان يمكن تنميتهما في الذات. فتقدير الآخرين وتقديرك لنفسك هما أقرب تطابق ترددي مع طاقة المصدر لأي شيءٍ قد شهدناه حتى الآن في أي مكان من العالم.

متى ركّزت على شيء تُقدِّره، وبما أن اختيار الفكرة هذه شبيه جداً بطاقة المصدر التي تكوّنك حقاً، فلن يكون هنالك أي تناقض في طاقتك. فأنت في تلك الحظة لا تقدِّم أي مقاومةٍ مع كينونتك، ولذلك ستكون إشارتك العاطفية الناتجة في تلك اللحظة هي الحب والبهجة والوقار. ستشعر بالرضا.

لكنّك إذا ما انتقدت أحدهم أو وجدت خطأً في نفسك فإنك لن تشعر بشعور جيد، لأن تردد فكرة النقد هذه مختلفٌ جداً عن تلك المنبثقة عن مصدرك. بتعبيرٍ آخر، لأنك قد اخترت فكرة لا تتطابق مع من تكون بالفعل، تستطيع في هذه اللحظة أن تشعر بالخلاف مع خيارك من خلال عواطفك.

فإذا أخبرتك جدتك، التي تحبك وتقدّرك، كم تبدو رائعاً، إن السبب بأن تلك الكلمات تبدو جيدة هو لأنها قد جَعلَتك تركّز على طريقةٍ تربطك مع من تكون حقاً. لكن إذا ما لامك معلمك أو أحد

معارِفك على فعلٍ قمت به ستشعر بالنفور لأنك قد تأثّرت الآن بفكرةٍ لا تتوافق مع من تكون.

تعلّمك مشاعرك، في كل لحظة، فيما إذا كنت تسمح أو تمنع اتصالك مع من تكون حقاً. وعندما تسمح بتواصلك ستزدهر. وإذا لم تسمح بالاتصال، لن تزدهر.

عليك أن تكون أنانياً كفايةً لتتوافق مع السعادة

الآن، من حينٍ لآخر، قد يتّهمنا أحدهم بتعليم الأنانية. ونحن نوافق. إننا نفعل ذلك بالفعل، أننا نعلم الأنانية، فإن لم تكن محباً لذاتك كفاية لتنحاز بشكل واعٍ مع طاقة مصدرك، فإنك لن تملك شيئاً لتمنحه على كل حال.

قد يقلق البعض ويقول: «إن كنتُ أنانياً في تحقيق ما أريد، ألا يعني ذلك أنني سآخذ شيئاً من الأخرين بغير عدل؟» لكن ذلك الاعتبار مبني على سوء الفهم بشأن محدودية الموارد. يقلقون لو أنّهم أخذوا الكثير من الكعكة، فلن يتبقى شيء للآخرين، بينما، في الواقع، أن الكعكة كبيرة بما يكفي لتغطي الطلبات الاهتزازية لكم جميعاً.

أنت لا تقول أبداً، أنني «أشعر بالذنب على توفر الصحة الجيدة التي أعيشها، لذلك قررت أنني سأمرض في السنتين القادمتين كي يحظى أحد ما كان مريضاً بفرصة للشفاء بعد أن يأخذ من حصتي من العافية له». وذلك لأنك تعرف أنه كونك بصحة جيدة لا يعني ذلك بأنك تمنع العافية عن حياة أي شخصٍ آخر بأية طريقة.

وقد يخشى البعض أن شخصاً ما أنانياً قد ينوي متعمِّداً الإضرار بشخص آخر، لكنه من غير الممكن لأحد يتصل مع طاقة المصدر أن يتمنى إيذاء أحد ـ لأن تلك الترددات غير متوافقة.

قد يقول البعض: «قد رأيت صورة قاتلٍ جماعي، وبدا مسروراً، و لم يظهر أي ندم. وقال إنه استمتع بما فعل ». لكنّك لا تستطيع مطلقاً الوصول لحقيقة مشاعره. إنك تشعر بمشاعرك أنت بسبب العلاقة ما بين رغبتك وفكرتك حول هذا الموضوع، لكنك لا تستطيع الشعور بشعور ذلك الشخص. ولكم وعدنا المطلق لك أنه ما من أحدٍ على اتصال بالمصدر يمكن له إيذاء شخص آخر. فأولئك إمّا هم في حالة دفاعية أو في حالة انفصال ولكن ليس أبداً عن حالة اتصال. ويجب أن تعلَموا أن حب الذات هو الاتصال بالذات. وعندما تفعل ذلك، فإنكم سوف تصبحون طاقة نقية، إيجابية مركّزة في هذا الجسد المادي.

لو كان كل إنسان على كوكبكم متصلٌ بمصدر طاقته الخاص، لما كان هنالك نزاعات، لأنه لن يكون هناك غيرة أو شعورٍ بعدم الأمان أو المشاعر غير المريحة الناجمة عن المنافسة. ولو فهم كل شخص قوة كيانه ما كان ليحاول السيطرة على الآخرين. فمشاعر عدم الأمان والكره ما هي إلا نتاج انفصالك عن المصدر. واتصالك «الأناني» مع السعادة لن يجلب لك إلا السعادة.

وأهم ما نريدكم أن تعرفوه أنه من غير الضروري لكلِ شخص آخر (أو أي شخص آخر، في تلك المسألة) أن يفهم ما تتعلّمونه هنا من أجلكم كي تعيشوا تجربة رائعة. فحالما تتذكرون من أنتم وحالما تصلون بوعي للأفكار التي تبقيكم في انسجام تذبذبي مع كينونتكم، فإن عالمكم أيضاً سيقع في اصطفاف ـ وستتبدى السعادة نفسها لكم في كل مناحي تجربة حياتكم.

ما لم تكن تتوقعه، فلن تسمح به

تذكّر أن كل عاطفة تشير على مقدار الطاقة التي تستحضرها بسبب رغبتك، وعلى مقدار الطاقة التي تسمح بها وفقاً لأفكارك المسيطرة

ومعتقداتك التي تحملها حالياً بالنسبة لتلك الرغبة. فإذا كنت تشعر بشعورٍ قوي، سواء أكان إيجابي أو سلبي، فذلك يعني أن رغبتك ذات تركيزٍ قويّ وإنك تستحضر كمّاً وافراً من طاقة المصدر لهذه الرغبة. وعندما تكون مشاعرك القوية تلك سيّئةً ـ كالغضب أو الخوف أو اليأس ـ ذلك يعني أنّك تَعرض مقاومة لرغبتك. أما عندما تكون عواطفك القوية جيدة ـ كالشغف والحماسة والتوقّع، أو الحب ـ فذلك يعني أنك لا تقدِّم أية مقاومة لرغبتك، وإن طاقة المصدر التي تستدعيها لا يتم مجابهتها تردداً منك ـ وإنك تسمح حالياً بتجلي رغبتك.

ويبدو واضحاً أن الحالة الإبداعية المثالية هي حقاً بأن ترغب بشيء ما بصدق وأنت تؤمن بإمكانيته بالفعل. وعند حضور ذلك المزيج من الرغبة والإيمان فيك، فإن الأشياء ستتجلى بسرعة ويُسرٍ في حياتك. أمّا عندما ترغب بشيء ما ولا تؤمن بإمكانيته، عندما تحمل رغبةً لشيء لا تتوقّعه ـ على الرغم من أن رغبة قوية بما فيه الكفاية يمكنها تجاوز اعتقاد ضعيف ـ إنه لا ينكشف بسهولة، لأنك لا تسمح له بالوجود في تجربتك الحالية.

إن الشعور برغبة صافية هو إحساسٌ جيدٌ لك

لسوء الحظ، أن العديد من الناس يظنّون أن الشعور الذي يقضّ مضجعهم جرّاء رغبتهم بما لا يتوقعونه هو الشعور بالرغبة بحد ذاته؛ ما عادوا يعرفون الشعور بالرغبة الصافية بذات الحيوية والتوق والتشوّق الذي عرفوه عندما كانوا أصغر سناً. دائماً ما يكون الشعور بالرغبة النقية لذيذاً، فهو يمثِّل الترددات المنتشرة حولك والتي تشكل مستقبلك غير المرئي، ممهدةً الطريق لتوافق قانون الجذب مع الأشياء بالنيابة عنك.

إن القيمة في إدراك أحاسيسك والعمل بوعي على تقديم أفكار تزيد من مشاعرك الطيبة بتأنٍ هو ما يُسمّى حقاً بالخلق المتعمّد

Deliberate Creation. وهو كل ما يدور حوله فن السماح: Art of Allowing أيضاً.

لماذا تريد الوصول إلى هناك؟

قد يقول شخصٌ ما «إني لست سعيداً حيث أنا، أفضل الانتقال إلى هنالك، إلى هنالك حيث لا يكون جسدي معتلاً، إلى هنالك حيث أبدو جميلاً، إلى هنالك حيث أملك المال أو علاقة عاطفيةً أفضل».

ونحن نسأل، لماذا تود أن تكون هناك؟

غالباً ما يكون الرد «لأنني لست سعيداً حيثما أنا».

قد شرحنا لكم أهمية الحديث عما تعتقد بوجوده «هنالك» ومحاولة إيجاد الشعور المرافق للمكان لما هو موجودٌ «هنالك»، فطالما الإنسان يتكلّم عن، ويشعر بما هو «هنا»، ليس من المحتمل أن يصل إلى «هنالك».

إذا ما اعتدت التفكير والتكلّم عن موضعك الحالي، سيكون من غير السهل تحويل تردداتك فجأة وبدء التفكير والشعور بشيءٍ مختلف. في الواقع، إن قانون الجذب يقول إنك لا تملك إمكانية الوصول لأفكار ومشاعر بعيدةٌ عمّا كنت تصدره من ترددات مؤخراً، لكنّك ومع بعض الجهد، يمكِنك أن تجدَ أفكاراً أخرى. مع بعض التصميم للشعور بشكلٍ أفضل، يمكنك من تغيير موضوع تفكيرك وبذلك تجد أفكاراً أخرىً ذات ترددات ناجمة عن شعور أحسن ـ غير أن التحول الترددي هو عادة عمليةً تدريجية.

في الواقع، المحاولة المستمرة، في مواجهة قانون الجذب، للقفز عن المراحل الترددية هو سببٌ رئيسي للشعور بالصد والذي يدفع الناس أخيراً إلى الاستنتاج بأنهم لا يملكون سيطرة على تجارب حياتهم.

الفصل الحادي والعشرون

إنك تبعد 17 ثانية فقط عن الثواني الـ 68 للإنجاز

بضع ثوان من التركيز على موضوع ما، سيفعّل تردد ذلك الموضوع فيك. ويبدأ قانون الجذب في الحال بالاستجابة لهذا التنشيط. فكلما ركّزت اهتمامك على موضوع ما أكثر كلّما صار استمرار التركيز على هذا الموضوع أسهل لأنك، وفقاً لقانون الجذب، تجذب أفكاراً أو ترددات تتوافق مع جوهر فكرتك الأولى.

خلال 17 ثانية من التركيز على أمر ما، سيصبح ترددٌ مطابقٌ مفعَّل. والآن، كلّما أصبح ذلك التركيز أقوى وأصبح ذلك التردد أوضح، فإن قانون الجذب يُقرِّب إليك الأفكار المشابهة. في هذه المرحلة، لن يملك التردد قوة جذب كبيرة لكنك ومع استمرار التركيز ستتضاعف هذه القوة. وإن استطعت البقاء مركزاً بصفاء على أيّة فكرةٍ لمدة 68 ثانية فإن التردد سيكون قوياً كفاية ليبدأ تجلّيها.

ومع تركيزك النقي المتكرّر لمدة 68 ثانية على الأقل على فكرةٍ ما فإنها

ستصبح خلال فترة قصيرة من الوقت (خلال ساعات أو بضعة أيام في بعض الحالات) فكرة مهيمنة. وعندما تحقق تلك الفكرة المهيمنة، فإنك ستختَبِر تجليات موافقة لتلك الفكرة حتى تغيّرها.

تذكّر أن:

- أن أفكارك تعادل نقطة جذبك.

- ستنال ما تفكر فيه، سواء أردته أم لا.

- أفكارك هي ترددات وهذه الترددات سيتم الإجابة عليها من قبل قانون الجذب.

- مع توسع ترددك وزيادة قوته، يصبح أخيراً قوياً لدرجة كافية لظهور الدليل.

- بتعبير آخر، أن ما تفكر به (وبذلك تشعر به) وما يظهر في تجربتك هما دوماً على توافق ترددي.

لا خوف من أفكارك غير المضبوطة

عندما يُفهَم ويُقبَل قانون الجذب (الذي لا يتطلب عادة الكثير من الوقت، طالما أنه ليس هناك من دليل في بيئتكم يخالف القانون،) يصبح العديد من الناس غير مرتاحين لأفكارهم. وما أن يفهموا قوة قانون الجذب وشروعهم بتفحُّص محتوى عقولهم سيقلقون أحياناً حيال إمكانية ما يجذبونه من خلال أفكارهم غير المتحكم بها. لكن ما من سببٍ للقلق، فهذه الأفكار ليست مسدساً محشواً جاهزا للإطلاق والتخريب. لأنه على الرغم من قوة قانون الجذب، فإن أساس تجربتك هو السعادة. ورغم أن أفكارك هي مغناطيس وتتوسع مع اهتمامك، غير إنك تملك الوقت الكافي - حالما تصبح مدركاً لأيّ مشاعر سلبية- لتبدأ باختيار أفكاراً أقل مقاومة، وبذلك تختار النتيجة المرجوة.

وتذكّر، يمكنك أن تسمح بها أو تمنعها في درجات متفاوتة، لكن تيار السعادة يتدفّق دائما. ذلك يعني أنّ مجهوداً ضئيلاً في اختيار أفكار ذات شعور أفضل سيصلك بنتائج واضحة. وعندما تخطو تلك الخطوة وتجد تلك الفكرة ذات الشعور الجيد، وستمنح نفسك الحرية الواعية للانتقال حيث أنت، في أي موضوع، لأي مكان تريد. عند اختيارك لفكرة بشكل مدروس وأن تشعر بوعي بتحسُّن بالطريقة التي تشعر بها، فإن ذلك يعني استخدامك لنظامك الإرشادي على نحو ناجح، وستَمضي في طريقك للحرية التي ترغب وتستحق - فما من شيء لا يمكنك أن تكونه أو تفعله أو تحصل عليه.

الفصل الثاني والعشرون

الدرجات المختلفة لمقياس إرشادك العاطفي

يمكنكم القول إن للمشاعر المختلفة ترددات اهتزازية مختلفة، وإذا كنا أكثر دقّة يمكننا القول: عواطفك هي مؤشرات على تردداتك. عندما تتذكّر بأن عواطفك تدلّ على درجة انحيازك من طاقة المصدر وأنك كلّما شعرت بشعور أفضل كلّما زاد سماحك لانحيازك مع الأشياء ترغب، حينها سيكون أسهل فهم كيفية الاستجابة لعواطفك.

الانحياز التام مع طاقة المصدر يعني أنك تعرف الآتي:

- أنك حر.
- أنك قوي.
- أنك جيد.
- أنك حُبّ.
- أنك ذو قيمة.

• أن لديك هدفاً.

• وأن كل شيءٍ على ما يرام.

في أي وقتٍ تفكّر فيه بأفكار تؤدّي بك لمعرفة طبيعتك الأصيلة فإنك منحاز مع من تكون حقاً، وتلك هي حالة الانحياز التام. والشعور الناجم عن تلك الأفكار هو الإحساس المطلق بالاتصال. عندما تفكر بمؤشر خزان الوقود في سيارتك، فهذه الحالة من الانحياز مماثلة للخزان الممتلئ.

بمعنى آخر، تخيل سُلّماً أو مقياساً بتأشيرات أو تدرجات تدل على حالة السماح (الامتلاء) الكامل لاتصالك مع مصدر طاقتك وصولاً إلى (انعدامه) أو أعلى درجات المنع وعدم السماح لانحيازك طاقة المصدر.

مقياس مشاعرك ذاك سيكون كالتالي:

1. البهجة/المعرفة/التفويض/الحرية/الحب/التقدير.
2. الشغف.
3. الحماسة/التوق/الفرح.
4. الترقب الإيجابي/الإيمان.
5. التفاؤل.
6. الأمل.
7. القناعة.
8. الضجر.
9. التشاؤم.
10. الإحباط/السخط/نفاذ الصبر.

11. الانهزام.

12. الخيبة.

13. الشك.

14. القلق.

15. اللوم.

16. الجبن.

17. الغضب.

18. الانتقام.

19. الكراهية/الغيظ.

20. الغيرة.

21. عدم الأمان/الذنب/انعدام القيمة.

22. الخوف/الأسى/اليأس/الاكتئاب/الوهن.

وبما أنّ ذات الكلمات تستخدم عادة لتصف أشياء مختلفة، ويتمّ استخدام كلمات مختلفة عادةً لوصف نفس الأشياء، فإن التصنيفات الكلامية لوصف عواطفك ليست دقيقة تماماً عند كل شخص يشعر بذات العاطفة. في الواقع، إن استخدام الكلمات لوصف العواطف قد يسبب التشوّش ويبعدك عن الغرض الأساسي لمقياس إرشادك العاطفي.

إن الشيء الذي يهم أكثر هو وصولك بوعي لشعورٍ راقٍ. والكلمة التي تصف ذلك الشعور ليست مهمة.

مثالٌ للارتقاء الواعي على سلم الإرشاد العاطفي

هكذا، حصل أمرٌ ما في تجربتك جعلك تشعر بشكلٍ فظيع. ولا

شيء يبدو على ما يرام، ولا شيء يبدو جيد، بل إنك تكاد تختنق، وكل فكرةٍ مؤلمةٌ بالتساوي، أقرب كلمة لوصف حالتك الشعورية المتواصلة تلك هي الاكتئاب.

إذا ما انهمكت في عملٍ ما، قد تشعر بحالٍ أفضل؛ إذا ما أخرجت ما يضايقك من ذهنك كلّه وتركز على عملك، قد تشعر بحالٍ أفضل. هنالك الكثير من الأفكار التي يمكنها أن تسلّيك وتخرجك من حالة الاكتئاب تلك. على كل حال، ترددياً، لا تستطيع الوصول لمعظم تلك الأفكار حالياً. لكن إذا ما كانت نيّتك هي إيجاد فكرة، أيّة فكرة، والتي تبدو أفضل، وأنت مدركٌ تماماً لشعور تلك الفكرة، فإنك حينها ستبدأ بالصعود على سُلّم الإرشاد العاطفي مباشرةً. فالعملية تقوم على معالجة الأفكار وتقييمها بوعي ومعرفة، أيٌّ منها يجعلك تشعر بشكلٍ أفضل من الوضع السابق لتلك الفكرة. إذاً، فأنت تفكر وتشعر، تفكر وتشعر، مع هدفٍ واحد فقط: وهو الشعور بأدنى درجة من الراحة.

دعونا نقول إن أحداً ما قال شيئاً أغضبك، أو أنّ شخصاً آخر لم يلتزم/تلتزم بوعدها لك. بتركيزك على الموضوع المسبب للغضب هذا، ستشعر ببعض الراحة من الاكتئاب. بتعبير آخر، إنك وفي خضم فكرة الغضب تلك، لم تعد تعاني من مشكلةٍ في التنفس. كما أن الخوف من الأماكن الضيقة قد غادرك، وأنت تشعر بحال أفضل قليلاً بالفعل.

الآن، ههنا خطوة مهمة في استخدام نظامك الإرشادي العاطفي بفعالية: توّقف، واعرف بوعي أن فكرتك المختارة للغضب تجعلك تشعر بشكلٍ أفضل من الاكتئاب الخانق الذي حلّت محلّه. وبالاعتراف الواعي لترددك المتحسّن، فإن شعورك بالعجز يلين وستكون الآن في طريقك صعوداً على سلم الإرشاد العاطفي، والعودة إلى تواصلك التام مع من تكون فعلاً.

لماذا يريد أي شخص تثبيط شعور الغضب الأفضل لدي؟

غالباً، من ترددٍ مقاوم مثل الاكتئاب أو الخوف، ربما تكون قد اكتشفت على نحوٍ غريزي، وحتى بدون وعي، فكرة تخفيف الألم من الغضب. لكن هنالك الكثير ممّن حاولوا إقناعك بأن الغضب غير ملائم. ـ لكنهم، وبالطبع، ليسوا في داخلك، ولذلك فهم لا يستطيعون الشعور بالتحسن الناجم عن فكرة الغضب ـ فينصحونك بالابتعاد عن غضبك... ليتركوك تعود إلى حالتك السابقة من الكآبة. لكن عندما تعرف عن وعي بأنك قد اخترت فكرة غاضبة والتي بدورها قد جلبت لك الراحة، عندئذ تستطيع أن تعرف عن وعي الانتقال من الفكرة المسببة للغضب إلىً فكرة أقل مقاومة مثل خيبة الأمل، ومن ثمّ تصعد على سُلّم الإرشاد العاطفي ـ للعودة إلى الانحياز التام مع طاقة المصدر.

لماذا تُعدّ تلك التحسينات البسيطة ذات قيمة كبيرة

عندما تكون مدركاً بشكلٍ واعٍ لمكانك، وتعرف أيضاً أين تود أن تكون، ولديك وسيلة لفهم فيماً إذا كنت تتّجه نحو أو بعيداً عمّا تريد... فحينها ما من شيء يمكن أن يبقيك تراوح في مكانك. التحكّم الضعيف البادي في تجربة حياتك غالباً ما يكون سببه كونك لا تعرف في أي اتجاه تسير. ومن دون إدراكٍ واعٍ لعواطفك وما تعنيه فإنك غالباً ما تذهب بعيداً عن المكان الذي تبتغيه.

هنالك الكثير من الكلمات التي تستخدم لوصف المشاعر، لكن هنالك في الواقع نوعين فقط لها: مشاعر الشعور بالرضا ومشاعر النّفور. وإنّ كل مكان تدريجي على طول السلّم العاطفي يشير فقط لدرجات السماح لطاقة المصدر الصافية، الإيجابية والقوية. فحالة الاتصال التام، التي تبدو مثل البهجة، الحب، والتّقدير، والحرية، والمعرفة هي تتحدّث حقاً عن شعورك الخاص بالقوة الذاتية. أما حالة الانفصال التام، التي

تشعر فيها باليأس، الأسى، الخوف والإحباط فهي تحاكي تماماً شعورك الخاص بالضعف.

هنالك قيمة هائلة عندما تكون قادراً عن عمْد إجراء أدنى التحسينات البسيطة في الطريقة التي تشعر بها، فحتى مع أصغر الانفراجات الشعورية سوف تسترجع جزءاً من سيطرتك. وحتى لو لم تختبر قدرة التحكم الكاملة للعودة بنفسك للاتصال التام مع الطاقة الكاملة، لكنك لن تعود تشعر بالضعف. وحينئذ، تكون عودتك لصعود السلّم العاطفي الآن ليست ممكنة فقط، بل وسهلةً نسبياً.

أنت فقط من يعرف إن كان اختيار الغضب مناسباً لك

إذا استطاع أي شخص مصاب باكتئاب شديد اكتشاف الراحة في أيّة فكرة غاضبة، والأكثر أهمية، إذا استطاع أن يدرك عن وعي بأنه قام باختيار واعي للفكرة الغاضبة، فإن ذلك سيجعله يشعر بأنه استعاد جزءاً من قوّته في الحال وسيغادر حالة الاكتئاب السابقة التي أصيب بها. والآن، وبالطبع، من المهم ألّا يبقى في مكانه من الغضب. ولكنّه من تلك الحالة الغاضبة، صار قادراً على الوصول إلى تخفيف أفكار الإحباط.

هنالك العديد ممّن لم يفهموا بعد المحتوى الترددي للعواطف (أو حتى ماهية هذه أو سبب وجودها) أولئك الذين ينصحون بشدة ضدّ إسقاط الغضب. فمعظم الناس لا يستمتعون برفقة شخص غاضب، والكثيرون يفضلّون بأنانية أن يتخلى الآخر عن غضبه ولو عاد لحالة الإحباط الأولى، ذلك لأن إحباطهم ينعكس داخلياً عليهم عادة، بينما ينعكس غضبهم نحو الخارج ونحو أولئك المحيطين بهم.

ليس من أحدٍ سواك يستطيع معرفة إن كان اختيار فكرة الغضب تؤدي لتحسّن مشاعرك ـ من خلال الراحة التي تشعر بها ـ أنت وحدك

تعرف ملاءمة أية فكرة. وما لم تقرر أنك ستوجّه نفسك بالطريقة التي تشعر بها فإنك لن تستطيع تحقيق تقدّم ثابت نحو رغباتك الخاصة.

«إنني أقوم بكل ما في وسعي لأقدّم الأفضل منه ».

أولئك الذي يراقبونك قد يشعرون بشكل أفضل لو فهموا أن ما من نيّة لديك في البقاء على تلك الحالة من الغضب. فإن عرفوا أن مخطّطك الأهم هو التنقُّل عبر غضبك، وعبر الإحباط وعبر الانهزام إلى التفاؤل والراحة ومعرفةِ أن كل شيءٍ بخير، حينها قد يصبحون أكثر صبراً على الحالة التي أنتَ فيها الآن.

ينتقل بعض الأشخاص بشكلٍ طبيعي من شعور الوهن المرافق للإحباط أو الخوف إلى الغضب كنوعٍ من آليات النجاة، لكنهم عندما يُقابَلون برفضٍ كبير من العائلة والأصدقاء والناس الذين ينصحونهم بعدم ملائمة الغضب ليعودوا لشعور الضعف، ويكرروا تلك الحلقة مراراً وتكراراً: من الإحباط إلى الغضب إلى الإحباط إلى الغضب...

إن المفتاح في استعادة الشعور المميز بتقوية الذات واتخاذ زمام السيطرة هو بأن تقرّر، الآن وبغض النظر عما تشعر به في هذه اللحظة سواء شعورا جيداً أو سيئاً، بأنك سوف تقوم بأفضل ما عندك لتقديم الأفضل. توصّل لأفضل فكرة تجعلك تشعر بأفضل حال الآن، وبالتكرار وخلال فترة قصيرة ستجد نفسك في حالةٍ شعوريةٍ حسنة. وهكذا يتّم الأمر!

«إن استعطتُ الوصول لما أريد شعورياً، فإني أستطيع الوصول لكل ما أريد».

«سوف أقوم الآن بإيجاد الفكرة التي تجعلني أشعر بأفضل حال. سوف أمدّ ذراعي من أجل المزيد من الراحة، المزيد من الراحة، المزيد من الراحة أكثر وأكثر».

تذكّر:

- يمنحك الغضب شعوراً بالراحة من الإحباط والأسى واليأس والخوف والذنب والضعف.
- يمنحك الانتقام شعوراً بالراحة من الغيظ.
- يمنحك الغضب شعوراً بالراحة من الانتقام.
- يمنحك اللوم شعوراً بالراحة من الغضب.
- يمنحك الشعور بالقهر شعوراً بالراحة من اللوم.
- يمنحك السخط شعوراً بالراحة من الانهزام.
- يمنحك التشاؤم شعوراً بالراحة من السخط.
- يمنحك الأمل شعوراً بالراحة من التشاؤم.
- يمنحك التفاؤل شعوراً بالارتياح من الأمل.
- التوقعات الإيجابية تمنحك شعوراً بالراحة مقارنة مع التفاؤل.
- البهجة تمنحك شعوراً بالراحة أكثر من التوقعات الإيجابية.

في الوقت المناسب، ومع الممارسة، ستصبح ماهراً في فهم ما يخبرك به نظام إرشادك العاطفي. فمع اتخاذك القرار بالوصول المتواصل لأفضل راحة ممكنة بتحسين ما تشعر به، ستجد نفسك تشعر بشعورٍ جيد معظم الوقت، سامحاً لكل ما ترغب به الدخول لحياتك.

فالانتباه لما تشعر به ضروريٌ لفهم كل ما يحصل لك. كيف تشعر - والشعور بالراحة الذي تكتشفه وأنت تمدّ ذراعيك نحو أفكارٍ تجعلك تشعر بشكل أفضل - هي مقياسك الحقيقي لما تجذبه لتجربتك.

«لكن ماذا عن هؤلاء الذين يرغبون بألا يرغبوا؟»

سوف نَصف الإحساس بالرغبة على أنه الإدراك الرائع لإمكانيات جديدة. فالرغبة هي إحساسٌ حرٌ مرنٌ لتوقع تمدّد مذهل. والإحساس بالرغبة هو حقاً إحساسٌ بالحياة يفيض عبرك. لكن العديد من الناس، يشعرون بشيء آخر تماماً عند استخدام كلمة «رغبة». فهي بالنسبة لهم، غالباً ما تشبه الشعور بالتوق، فعندما يركزّون على شيء ما يريدون تجريبه أو الحصول عليه فهم يفكرون بغيابه. وهكذا، إنهم حتى وهم يستخدمون كلمات الرغبة، إلا أنهم يقدمون ترددات النقص. هكذا، وهم يظنّون أن شعور الرغبة هو أشبه بتمني شيء ما لا تملكه. لكن ليس هناك أي شعور بالنقص في الرغبة الخالصة.

إذاً، إن أبقيت في ذهنك أنه كلّما تسأل، يجاب عليك دوماً عندئذٍ ستكون كل رغبة لديك صافيةً غير مكبوحة.

يرغب العديد من الناس بأشياء يفتقدونها في حياتهم الحالية تماماً، وفي بعض الحالات ربما رغبوا بها منذ مدة طويلة. ولذلك، وعندما يفكرون بالشيء الذي يرغبون، ثم يفكّرون بعدم امتلاكه. وفي الوقت المناسب، سيعتقدون أن ما يشعرون به (عند تفكيرهم بما يرغبون وإدراكهم أنهم لا يملكونه، ودون أن يعرفوا كيف يحصلون عليه) هو الشعور المرافق للرغبة. لكنهم ليسوا في حالة الرغبة الصافية. بل هم في حالة الرغبة المُقاومَة. وغالباً ما تكون تردداتهم عن غياب أو فقدان ما يرغبون به أكثر مما يرغبون به بحد ذاته.

فمن دون إدراكهم لما يفعلونه فهم يبقون أنفسهم بعيدين عن رغباتهم تردديا، ومع الوقت سيعتقدون أن ذلك الشعور الناقص والمتكاسل في عدم الحصول على ما يريدون هو الشعور بالرغبة حقاً.

هنالك من قال لنا: «لقد تعلّمتُ يا أبراهام، أنه من غير الملائم أن

يكون لنا أية رغبات. تعلمتُ أن حالة الرغبة ستبعدني عن كوني ذلك الكائن الروحاني الذي يتوجب على أن أكونه. وأن السعادة تعتمد على التخلي عن الرغبات كلها ». ونحن نقول، أليست حالة سعادتك وحالتك الروحانية هي رغبة؟

لسنا هنا نحن من أجل توجيهك إلى، أو بعيداً عن أيّة رغبة. لكن عملنا هو مساعدتكم في فهم أنكم خالقوا تجربتكم الخاصة، وأن رغباتكم سوف تّولَد فيكم بشكلٍ طبيعي خلال تجربتكم في هذه البيئة، وهذا الجسد. رغبتنا هي مساندتكم في الوصول إلى انحيازٍ كامل مع المصدر وبذلك تستطيعون خلق رغباتكم.

نحن نفهم لماذا يقترح البعض بأنّه إذا تخلّيت عن رغبتك، سوف تشعر بشكلٍ أفضل، ذلك لأن الإحساس السلبي الذي يراودكم يعود للفرق الترددي بين ترددكم الحالي وتردد رغبتكم. لكن التخلي عن الرغبة هو طريقٌ صعب تتّخذه سبيلاً للوصول إلى حالة الانحياز مع نفس، لأن الكون بأكمله مستعد لمساعدتك في ولادة رغبة جديدة أخرى. وهكذا، فيكون الطريق الأسهل للعودة للمصدر وللشعور بشكلٍ أفضل حقاً، هو العمل على التخلي عن المقاومة.

هل تبدو رغبتك هي الخطوة المنطقية التالية؟

إن قدرتك على التخيل ستساعدك على اتخاذ الخطوات المنطقية التالية بشكلٍ أسرع. فبمخيّلتك يمكنك تجنّب العثرات؛ وليس من الضروري بناء أشياء كبيرة أو صغيرةً ـ يمكنك القيام بها في ذهنك. نحن لا نتكلّم عن الخطوة المنطقية العملية التالية، بل عن استخدام مخيّلتك حتى يبدو حلمك الكبير مألوفاً لدرجة أن يكون تجلّيه هو الخطوة المنطقية التالية.

فمثلاً هنالك أمٌ وابنتها تأملان شراء منزل جميل في منطقة هادئة.

فتقول الفتاة لأمها: «إن استطعنا إيجاد سبيلٍ لتحقيق هذا الحلم فقط فإن ذلك سيجعلني سعيدة لباقي حياتي، إن حصًل ذلك فإنه سيعوضني عن كل الأمور التي أردتها و لم تحدث».

وقد بيّنا كيف أن تردد رغبتها لم يكن صافياً كفاية للسماح في تحقّق ما تريد. فعندما تشعر بكون رغبتك أكبر من أن تصل إليها فإنك لن تقترب من تحقيقها. أما عندما تبدو أنها الخطوة المنطقية التالية فإن ذلك يقرّبها من الحدوث.

حالما تشعر أنك تأخذ بزمام الأمور فإنك ستستمتع بكل شيء

من خلال الطريقة التي تشعر بها سواء أكانت تردداتك في المكان المناسب للسماح للقوى الكونية بإيصال رغبتك لك... أم لا. ومع التدريب، ستعرف إن كنت قريباً من تحقيق ما تريد أم ما زلت في مراحل تجلّي تلك الرغبة، لكن الأمر الأكثر أهمية، هو ما أن تسيطر على الطريقة التي تشعر بها، سوف تستمتع بها دوماً:

• سوف تستمتع بتعرّضك للتنوّع والتضاد الذي يساعدك في تحديد رغباتك، وسوف تستمتع بإحساس رغبتك الخاصة، والمنبثقة من منظورك الهام والتي تتدفّق منك أيضاً.

• سوف تستمتع بإحساس إدراكك الواعي عندما لا تكون على توافقٍ ترددي مع رغبتك الخاصة، وستستمع بإحساس إعادة نفسك بنفسك إلى الانحياز الترددي مع رغبتك.

• سوف تشعر بالراحة عندما تغادرك الشكوك، حيث تحل مشاعر الأمان بالرفاهية محلها.

• سوف تستمتع باستشعار الأمور التي على وشك الحدوث،

وتستمتع برؤية الأشياء تتخذ أمكنتها المناسبة، وسوف تعشق رؤية تجليات رغباتك.

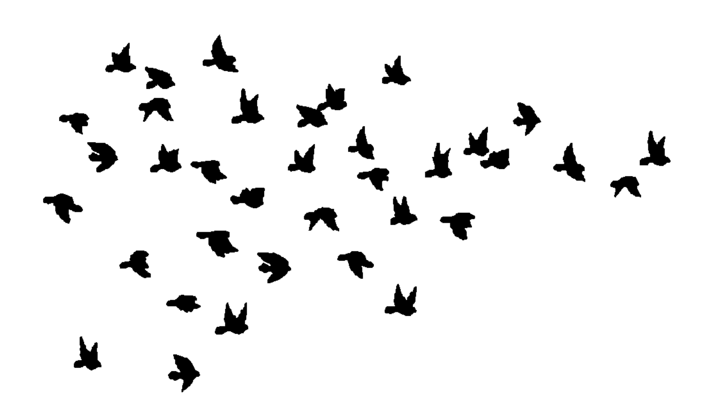
• سوف تكشف بالإدراك الواعي الذي استخدمته لتصوغ رغباتك بدقة في حيز الوجود كأنك صنعت تمثالاً من الصلصال بيديك.

• سوف تعشق الأحاسيس التي تراودك عندما تنحاز مراراً وتكراراً، مع ثمرات تجربتك الخاصة.

فالكون كله موجود لينتج رغبة جديدة فيك، وعندما تسير مع تدفّق رغباتك، سوف تشعر أنك على قيد الحياة حقاً ـ وسوف تكون قد عشت حقاً ـ وستعيش حقاً.

الجزء الثاني

عمليات تساعدك في تحقيق ما تتذكره الآن





تقديم 22 عملية مؤكدة ستحسّن نقطة جذبك

بوصولك لهذا الحد من الكتاب فإنك قد ذُكِّرت بأشياء عديدة كنت تعرفها دائماً: إنك تتذكّر الآن بأنك امتداد لمصدر الطاقة وإنك أتيت في هذا الجسد المادي وفي هذا الواقع الزماني ـ المكاني الرائد، الذي يهدف للمضي قدماً بالفكر إلى أبعد مما كان عليه من قبل.

وأنت تتذكّر الآن أن لديك نظام إرشاد داخلي يساعدك في كلّ لحظة، أن تعرف مقدار اتصالك الذي تسمح به مع المصدر.

وتتذكّر الآن أنك كلّما شعرت بشكل أفضل، كلّما كنت في اصطفاف أكبر مع من تكون فعلاً؛ وكلّما كان شعورك أسوأ، كلما كنت تُمنَع من ذلك الاتصال المهم.

وتتذكّر الآن أن ما من شيء لا يمكنك أن تكونه أو تفعله أو تملكه؛ وإذا كانت نيتك الشعور بالأفضل وفعل كل ما بوسعك حيثما أنت، سوف تصل إلى حالة الفرح الطبيعي.

والآن تتذكّر بأنك حرّ (ففي الحقيقة، أنت حرٌ لدرجة أنك استطعت

اختيار العبودية)، وأن كل شيء يحدث معك هو استجابة للأفكار التي تفكر بها.

وتتذكّر الآن بأنك سواء أكنت تفكّر في ماضيك، حاضرك، أو مستقبلك فإنك تقدّم تردداً يعادل نقطة جذبك.

وتتذكّر الآن أن قانون الجذب عادلٌ أبداً، وليس هناك ظلم - لأن كل ما يحصل لك هو استجابة للترددات التي تقدّمها وفقاً للأفكار التي تفكر فيها.

أما الشيء الأكثر أهمية، أن تتذكّر الآن أن السعادة هي أساس العالم، وما لم تقم بشيء ما يمنعها، ستكون السعادة تجربتك. يمكن أن تسمح بها أو تقاومها، ولكن فقط سيكون تيّار من العافية، الوفرة، الوضوح، وكل الأشياء الجيدة التي ترغب بها هو... التيار متدفق.

وتتذكّر الآن بأنه ليس هناك مفتاح للظلمة؛ وليس هنالك مصدرٌ «للشر» أو مصدر للمرض أو للنقص. أنت إما أن تسمح أو تمنع السعادة - وأن كل ما يجري لك هو نتيجة ما تقوم به.

هل هناك شيء أريد تحسينه؟

إذا كنت راضياً عن حياتك الراهنة في مختلف الأصعدة، فما من سبب لمتابعتك قراءة هذا الكتاب. أما إذا كان هنالك ما تريد تحسينه - أو ربما تعوّض شيئاً ما تفتقده أو تُبعد شيئاً لا تريده - فإن العمليات التالية ستكون ذات قيمة عظيمة لك.

إن عادتك بمقاومة التفكير هي الشيء الوحيد الذي يبقيك بعيداً عن السماح لما ترغب. وعلى الرغم من أنك بالتأكيد لم تطور عن سابق قصد أنماط المقاومة للفكر، إلا أنك تلتقطها خلال مسار حياتك المادية، خطوة بخطوة وتجربةً بعد أخرى. لكن هنالك أمر واضح

معلوم: إن لم تقم بأمرٍ يغير ما يصدر عنك من ترددات فما من شيء في حياتك سيتغير.

لقد صُمِّمت العمليات الموجودة في الصفحات التالية لتساعدك في التحرّر تدريجياً من أيّة أنماط من المقاومة. وبنفس الطريقة، فكما أن نماذج المقاومة لديك لم تتشكّل دفعةً واحدة ـ لذلك لن تبعدها دفعة واحدة ـ لكنك سوف تستطيع أن تتحرّر منها. عمليةً بعملية، ولعبةً بلعبةٍ (نستخدم كلمة لعبة بالتبادل مع كلمة عملية)، ويوماً بيوم، سوف تتمكّن تدريجياً وبثبات أن تعود إلى الشخص الذي يسمح للسعادة الفطرية بالتدفق إليه.

سيذهل المحيطون بك من الأمور التي سيرونها تحدث في تجربتك، ومن البهجة التي تشّع منك بكل وضوح. وستشرح الأمر بكامل الثقة والتأكيد اللذين ولدا معك وتقول: «لقد وجدت سبيلاً للسماح للسعادة الطبيعية أن تتدفق إليّ. وقد تعلّمت تطبيق فن السماح».

اقتراح لاستخدام هذه العمليات

وهكذا، إننا نقدّم لكم العمليات التالية والموجزة نوعاً ما بحماسة هائلة وآمالٍ كبيرة. ونشجّعكم، عندما تملكون الوقت، لقراءة كلّ عملية دون تطبيقٍ فعلي لما هو مذكور. لكن وعند قراءتكم لها، وإن حملَت لكم أيّة قيمة مباشرة، فإنكم سوف تشعرون بحافز قوي لتطبيقها. وقد تحددون تلك العمليات التي جعلتكم تشعرون بالحماسة لتطبّقوها، عندما تسنح لكم الفرصة، تلك العملية التي أثارت حماسكم بالشكل الأكبر. وهذا هو المكان الأفضل الذي تبدأ به.

وفي الحقيقة، بإمكانك اختيار أيّة عملية بشكل عشوائي وتطبيقها، وتتلّقى الفائدة الملحوظة منها، فكل عملية في هذًا الكتاب ستساعدك في التحرر من المقاومة وتقوية تردداتك. وعلى كلّ حال، إن قوة

رغبتك ودرجة مقاومتك الحالية تقوم ببعض العمليات المحددة ذات قيمة لك الآن أكثر من غيرها.

عند قراءتك لهذه العمليات، وللأمثلة الواردة على تطبيقها سوف تدرك أن أمراً مشابهاً يحدث في حياتك الخاصة، ممّا يعني أن تطبيق العملية المشابهة سيعود عليك بالفائدة. على كلّ حال، لأن حياتك الخاصة تقدم طيفاً من التجارب وكذلك طيفاً واسعاً من العواطف، وليس هناك قواعد ثابتة وسريعة hard-and-fast تحدّد لك العملية الأفضل لتطبيقها على أيّة تجربة محدّدة الآن.

دعونا نزيل الأشجار من طريقنا

سوف تساعدك بعض العمليات في تركيز رغبتك بوضوح أكبر، مما يؤدي لزيادة درجة الجذب. ولكن، إذا كنت، ولأيّ سبب، في خضم تردّدات مقاومة كثيفة، فإن العملية تدفعك لاستدعاء طاقة أكبر قد تعود عليك بنتائج معاكسة فعلياً.

لقد أعطيناك سابقاً مثالاً عن السيارة التي تقودها بسرعة 100 ميل في الساعة والتي تصطدم بشجرة، وهي تعد مشكلة أكبر مقارنة مع قيادة السيارة بسرعة 5 أميال والاصطدام بشجرة. الآن، في تشبيهنا، إنّ سرعة المركبة تساوي القوة الإبداعية (الخلق) التي تستدعيها وفقاً لرغبتك، وأن الشجرة تساوي أفكارك المناقضة أو المقاومة. غالباً، ما يستنتج الناس أن خيارهم الوحيد المفهوم هو تخفيف السرعة ـ لكننا نعلّمكم ونشجعكم على إزالة الأشجار من طريقكم.

إنّ العمليات التي نقدّمها في هذا الكتاب مصمّمة لمساعدتك على إزالة المقاومة من طريقك، فليس هنالك أروع من السير بسرعة الحياة التي أعتدتها ـ دون أشجار في الطريق.

لتكن عواطفك دليلك

إنّكم جميعاً، ومن دون استثناء، تعانون من ردود عاطفية لتجاربكم الحياتية، وهذه العواطف هي المفتاح لمعرفة أيٍّ من العمليات هي الأفضل لكم لاستخدامها الآن. والحديث وبشكل عام، كلّما شعرتَ بشكلٍ أفضل، كلّما كانت العمليات الأقل ذات فائدة لك؛ وكلّما شعرتَ بشكلٍ أسوأ، كلّما كانت العمليات الأكثر ذات فائدة لك.

إن الشيء الأكثر أهمية الذي عليك معرفته قبل الشروع بتطبيق أية عملية هو كيف تشعر الآن ـ وكيف تريد أن تشعر. وفي بداية كلّ عملية، لقد أشرنا إلى المدى أو النطاق العاطفي الذي نقترحه لكل شخص. وأن أيًا من العمليات التي ضمن هذا النطاق العاطفي الخاص الذي تعتقد أنك تشعر به الآن هو المكان المثالي للبدء.

دعونا نبدأ بتحسين الطريقة التي نشعر بها

بعض العمليات موّجهة نحو تجارب حياتية محددة، كتحسين حالتك المالية أو العافية الجسدية، لكن غالبية هذه العمليات يمكن تطبيقها بنجاح في أيّ وضع.

إنّ وعدنا المطلق لكم أنّ حياتكم سوف تتحسّن بتطبيق هذه العمليات، لأنك لا تستطيع أن تطبّق العملية إن لم تُحسّن الطريقة التي تشعر بها. ولا يمكنك أن تحسّن الطريقة التي تشعر بها ما لم تتخلّى عن المقاومة، وبذلك تُحسّن درجة جذبك. حينها سيعمل قانون الجذب على توفير الظروف والأحداث والعلاقات والخبرات والأحاسيس والأدلة القوية من أجل تغيير ترددك. إنه القانون!

سوف تصبح بعض هذه العمليات من أولوياتك. بعضٌ منكم سيستخدمونها يومياً، وقد لا يستخدمها البعض أبداً، وقد تستخدم

بعضها في البداية ثم لا تجدُ أيّة ضرورة للاستمرار بها، وقد تعيد استخدام بعضها عند ظهور ظروف خاصة.

إنّ رغبتنا أن تبدأوا استخدام هذه العمليات بشكلٍ مريح، فنحن نعرف أنها ستغيّر تجارب حياتكم بشكلٍ إيجابي. فقدْ صُممت هذه العمليات بنظرنا لسببٍ مهم وهو مساعدتكم في الانحياز مع الطاقة التي هي حقاً أنتم. وفي تلك العملية، ستعود لفرحك الطبيعي. أواه، ونعم، سوف يكون هناك فائدة إضافية بمساعدتك لتحقيق أيّ شيء رغبته أبداً.



هل جرّبت الوجه الباسم؟

إنّ مشاعرك أمرٌ جوهري لتحكّمك الواعي في تجربتك الخاصة. وبالطبع، هي ضرورية في حفاظك على حياةٍ سعيدة.

وبنفس الطريقة فأنت لن تُميت نهايات أصابعك لتخفف من إحساسها بالحرارة، أو أن تضع لصاقه «وجه سعيد» على لوحة عداد سيارتك من أجل أن تغطي مؤشر الوقود الذي أشار إلى النفاذ لأنك لا ترغب أن ترى أنك أصبحت بدون وقود، لست بحاجة إلى وضع قناع على مشاعرك الخاصة، تتظاهر الشعورَ بشكل مختلف لشعورك الحقيقي، لأن التظاهر بهذه الطريقة لا يقدّم أي شيء من أجل تغيير نقطة جذبك الترددية. فالطريقة الوحيدة هي تغيير ما يصدر عنك من ترددات، وعندما تغيّر الترددات الصادرة عنك ستتغير الطريقة التي تشعر بها أيضاً.

تركيز الطاقة لتغيير عرضك الترددي

عندما تتذكّر حادثاً من تجربةٍ مررت بها، فأنت تركّز الطاقة. عندما

تتخيّل شيئاً ما قد يحصل في المستقبل، فأنت كذلك تركّز الطاقة، وبالطبع، عندما تتأملّ أمراً في حاضرك، كذلك تركّز الطاقة. وليس هناك من فرق سواء أكنت تركز على الماضي أو الحاضر أو المستقبل، فأنت تركز الطاقة ـ وبالتالي نقطة جذبك أو تركيزك تدفعك لإصدار تردد وهو يشكل نقطة جذبك.

عندما تمضي وقتاً وأنت تتأملّ أو تتذكّر أو تتخيّل شيئاً ما، فإن ذلك ينشّط التردد فيك، وإن عدت للفكرة، فإن التردد ينشط من جديد. وكلّما عُدت للفكرة كلما تعودت على ترددها، وصار أسهل عليك تنشيطها، حتى تكوّن نمطاً تردديًاً مهيمناً فيك بالتدريج. وبما أنها صارت تلعب الدور الأكبر في نموذجك الترددي، فإن الأشياء التي تتطابق معها تبدأ بالظهور في تجربتك.

إذاً، هنالك طريقتين لتعرف ما يصدر عنك من ترددات: لاحظ ما الذي يحدث في تجربتك (لأن ما تركز عليه وما يظهر في تجربتك هما دائما على توافق ترددي)، وراقب كيف تشعر (لأن مشاعرك تزوّدك على الدوام بالتعليقات حول تردداتك الصادرة ونقطة جذبك).

يجب أن تكون مدركاً عن وعي لتصير خالقاً متعمّداً

نعتقد إنه لأمرٌ رائع أن تقوم بالموازنة بين ما كنت تفكر به وما تشعر به، وما يظهر في حياتك. لأنك في ذلك الإدراك الواعي، سوف تكون قادراً على تخفيف أفكارك بشكل مقصود من أجل جذب شيئاً أكثر راحة. لكن الجانب الأكثر إرضاءً في الخلق المتعمّد Deliberate Creation يأتي من كونك حسّاساً للطريقة التي تفكّر بها. وبذلك سيكون من الممكن تعديلِ الأفكار التي تجعلك تشعر بشكلٍ سيء لأخرى معاكسة، وبالتالي تحسِّن نقطة جذبك قبل حدوث شيءٍ غير مرغوب. فمن الأسهل ـ قبل ظهور الدلائل المادية غير المرغوبة ـ أن تغيّر

عن قصد اتجاه أفكارك نحو شيء يجعلك تشعر بشكل أفضل.

ستعرف بأن الخلق المتعمّد هو توجيه الأفكار بشكلٍ مدروس في اتجاهٍ يشعرك بطريقة أفضل، وسوف تشعر بالرضا لاختياراتك تلك. وحينها ستستمتع بمراقبة التجليات التي ستتبع الشعور الجيد. بل هنالك شعورٌ بالرضا عندما تجد نفسك مدركاً للمشاعر المحايدة وأفكارها وملاحظة تجلياتها المحايدة التي ستتبعها، فمجرد معرفتك لقوة قانون الجذب ستمنحك شعوراً باتخاذ زمام الأمور. ومن دون الربط بين أفكارك ومشاعرك والأدلة التي تظهر، لن تسيطر بشكل واعٍ على ما يجري في تجربتك.

سيكون هنالك دائماً ظرفٌ لا يمكن التحكم به عندما تحاول التحكم بالظروف الأخرى

يقدّم أكثر الناس معظم ترددات أفكارهم استجابةً لأمرٍ ما يراقبونه. فعندما يتأملون شيئاً مذهلاً يشعرون بشعورٍ رائع، عندما يراقبون شيئاً بشعاً، ويشعرون بالسوء، وهم يعتقدون أنهم لا يملكون سيطرةً على ما يشعرون به، لأنهم يدركون أنهم لا يستطيعون التحكم بالظروف التي راقبوها.

الكثير من الناس يمضون حياتهم وهم يحاولون السيطرة على الظروف، فهم يعتقدون أنهم بذلك سيشعرون بحال أفضل. لكن ليس مهماً حجم السيطرة التي يملكونها على أفعال الآخرين، ليست كافية أبداً ـ لأن هناك دائما ظرف آخر لا يستطيعون التحكم به.

أنت لا تملك قوة الخلق والإبداع في حياة الآخرين، فهم لهم تردداتهم الخاصة، والتي تساوي نقطة جذبهم الخاصة، تماماً مثلما تقدّم تردداتك الخاصة، والتي تساوي نقطة جذبك الخاصة.

الخلق المتعمّد هو حول اختيار الأفكار ذات الشعور الأفضل

يقول العديد من الناس، «عندما تتغيّر الأحوال فأني سوف أشعر بحالٍ أفضل. عندما أمتلك مالاً أكثر أو أنتقل إلى منزل أجمل أو أجد عملاً أحسن أو شريكاً أفضل فأني سأشعر بحالٍ أفضل». ونحن لا نختلف على أن مراقبة الأشياء المرضية تجعلك تشعر بشكل أفضل من الأشياء المنفرة، لكنك تقارب العملية على نحو معاكس.

أن الخلق المتعمّد لا يقوم على تغيير الظروف فتجد شعوراً جيداً مقابل الظرف المتغير. فالخلق المتعمّد هو اختيار فكرة تشعرك بالرضا عند اختيارها، والتي تجعل الظرف يتغيّر. فمثلاً الحب غير المشروط يقوم على الرغبة الشديدة للبقاء على الاتصال مع مصدر الحب لذلك تقوم باختيار الأفكار بشكل مقصود والتي تسمح لك بهذا الاتصال بغض النظر عن التجليات التي يمكن أن تحدث في الجوار. فعندما تكون قادراً على التحكم بنقطة جذبك من خلال اختيار الأفكار الأفضل، فإن الظروف التي تحيط بك ستتغيّر. هذا ما ينص عليه قانون الجذب.

يمكن أن تجذب الأفكار الموجودة في نطاقك الترددي فقط

يقول البعض: «يبدو أن كلّ هذا اللّغو عن الخلق المتعمّد سهلٌ تماماً، لكن لماذا أجدُ صعوبةً كبيرةً في تطبيقه؟ ولماذا أجد صعوبة في السيطرة على أفكاري؟ أشعر أحياناً أن أفكاري هي المسؤولة عني! وأشعر كما لو أنّ أفكاري تفكّر بنفسها!»».

حسناً، تذكر أن قانون الجذب هو قانون فعّال، وأنه من غير الممكن لك أن تجد أو تتبنّى فكرة إذا كان نطاقك الترددي يختلف عن الفكرة. فأنت تستطيع الوصول إلى الأفكار ذات التردد الذي يقع في نطاقك الترددي فقط.

هل سبق أن كان لك تجربة الاستماع لمقطوعة موسيقية، ثم تسمع

مرة أخرى نفس الموسيقا، ولا تعجبك هذه المرة إطلاقاً؟ فربّما ابتسمت لها وتحرّكت على أنغامها في المرة الأولى لتجدها رتيبة ومزعجة لاحقاً. إن ذلك يعتمد على ميلك الترددي للموسيقى، بمعنى أنك عندما تكون في اصطفاف أقرب من كينونتك، فإن الموسيقى ستمتزج بشعورك الجيد. أما عندما تكون بعيداً عن كينونتك فإن الموسيقى ستشير للفرق الترددي ما بين تردد السعادة، الذي يمثّل كينونتك، وتردد المقاومة الذي يصدر منك في تلك اللحظة.

هناك بعض الأوقات يقودك فيها حثّ أصدقائك لك إلى أفكار تجعلك تشعر بالرضا، بينما في أوقات أخرى تجعلك أفعالهم تلك تشعر بالنفور. فأي نجاح حققوه في جعلك بحال أفضل اعتمد في معظم الأوقات على مقدار انحيازك من الميل للمصدر، لأنه بينما يكون من السهل تحقيق قفزات ترددية صغيرة، من الصعب، أو حتى المستحيل، تحقيق قفزات كبيرة.

الغاية من هذه العمليات هو التحرّر من المقاومة

ستجد في الصفحات اللاحقة، عمليات مقدّمة من أجل مساعدتك في تحقيق تحسنٌ تدريجي لنقطة جذبك. والحالة الترددية الحالية تختلف من شخص لشخص ومن وقت لآخر، وسوف تعرف ـ فقط عبر الطريقة التي تشعر بها حالما تجرّب هذه العملية ـ فيما إذا كانت مناسبة لك الآن.

من خلال المراقبة والتذكّر والتأمّل والمناقشة تكون قد مارست أفكاراً قد أصبحت أفكار أو معتقدات أكثر فاعلية، وهي تهيمن على نقطة جذبك الآن. وكل فكرة توليها الاهتمام أو التركيز سوف تسبب استجابة عاطفية. ومع الوقت، ستكون قد وصلت إلى الشعور بطرق محددة تجاه أشياء معينة. ونحن نسمّي تلك الحالة نقطة الضبط العاطفية Emotional Set-point.

إن العمليات التالية مرقّمة من 1 حتى 22. وكلّما كنت أقرب، حالياً، إلى الانحياز الترددي مع مصدر السعادة الخاص بك، كلّما كانت التقنيات الأدنى في ترقيمها أكثر فاعلية وتساعدك على إنجاز انحيازك التام. وكلّما كنت أبعد، حالياً، عن انحيازك مع المصدر، فالعمليات الأعلى ترقيماً هي التي تعيدك إلى انحيازك مع المصدر.

الآن يمكن أن تكون واحداً من أولئك القريبين عادةً من مصدر السعادة الخاص بهم ونادراً ما تستخدم واحدة من تلك العمليات التي تتجاوز الرقم 12. لكن يمكن أن يكون هناك بعض الظروف الخاصة التي يمكن أن تدفع تردداتك للخروج عن نطاق التواصل المعتاد لديك، وإذا حدث ذلك، يمكن أن تستفاد من إحدى العمليات ذات الأرقام العالية ـ لكن ذلك سيكون استثناء لك.

خلق تغيير متعمّد في نقطة الضبط العاطفية الحالية خاصتك

ومن جهة أخرى، يمكن أن تكون واحداً من أولئك الذين لا يتذكّرون فيها آخر مرة كان شعورهم جيداً. وخلال ظروف حياتك التي كنت تراقب فيها، يمكن أن تكون قد طوّرت نقطة ضبطك التي تبقيك بشكل مستمر خارج نطاق اتصالك بالسعادة، ولذلك يمكن ألّا تشعر بأية راحة في العمليات الخمس أو الست الأولى، ولربما ستشعر بالقليل من الراحة إذا ما بدأت بالعمليات الأخيرة التي قدمناها لك، لكن الشيء الأكثر أهمية الذي نريدك أن تفهمه بأنه لا يهم كم تشعر بالرضا أو كم السرعة التي تشعر بذلك ـ الشيء الوحيد المهم هو أنك اكتشفت عن عمد بعض الراحة، ليس مهماً كم كانت قليلة، وبأن تفهم أن راحتك قد جاءت استجابةً لبعض الجهد المتعمّد الذي قدّمته. لأنك عندما تكون قادراً على إيجاد الراحة، عندئذ تكون قد استعدت التحكم الإبداعي لتجربتك الخاصة، عندئذ تكون في طريقك إلى حيث تريد أن تذهب.

تذكّر، أن هدف كل عملية هو رفع مستوى ترددك الاهتزازي. ولنقل ذلك بطريقة أخرى: إن الهدف من كل عملية هو التخلّي عن مقاومتك، أو الهدف من هذه العملية هو إيجاد الراحة من المقاومة، أو الهدف منها شعور متحسّن. أو الهدف هو تحسين نقطة **ضبطي العاطفية**.

وإذا لم تشعر، بعد بضع دقائق من العملية، بالرضا أو بشكلٍ أفضل منه عندما بدأت، ببساطة أتركها واختار واحدة أخرى بترقيمٍ أعلى.

اشعر بالخفّة الآن واستمتع بكل هذا

نحن نستخدم كلماتٍ عملية، تقنية أو لعبة بشكل متبادل مع بعضهما بعضاً لأن، هذهٍ العمليات فعالة وستساعدك في تحقيق أي شيء، إذا ما قمت بمقاربة مرحة لهم، ستحمل مقاومة أقل كثيراً من رؤيتهم كأدوات لإصلاح شيء مكسور. فمفتاح النجاح الذي ستجده في هذه العمليات يعتمد في الواقع على قدرتك على التخلّي عن المقاومة، وكلّما كنت مرحاً أكثر، كلّما ضعفت المقاومة التي تحملها.

إن الاستخدام الدقيق لهذه العمليات سوف يساعدك في تحريك نقطة ضبطك العاطفية، وبالتالي تغيير نقطة جذبك. وستبدأ بملاحظة التحسّن الفوري - حتى لو كنت في يومك الأول لتطبيق هذه الألعاب. ومع التدريب المستمر سوف تحسّن نقطة جذبك في كل مناحي الحياة.

هل أنت، في هذه اللحظة، خالق واقعك؟

أنت خالق تجربتك الخاصة سواء أعرفت ذلك أم جهلته. إن تجربة حياتك تنكشف في الاستجابة الدقيقة للترددات التي تشع عنك كنتيجة لأفكارك، سواء أكنت تعرف أم لا.

إن العمليات التي نعرضها هنا ستساعدك في تحويل نفسك من الشخص الذي يمكن أن يخلق واقعك الخاص بشكل غير واعٍ أو عن غير قصد، إلى شخص مبدع بدقّة لواقعك الخاص. وإن استخدامك لهذه العمليات سوف يمنحك تحكماً دقيقاً في مختلف تفاصيل تجربة حياتك الخاصة.

بكل الحب والحماسة نقدم لكم هذه العمليات لكونها تقنيات ستغير حياتك. فالحب كل الحب...لكم.



العملية رقم 1

ثورة التقدير

متى تستخدم هذه العملية

- عندما تريد استثمار أو توظيف حالتك النفسية الجيدة للوصول لأخرى أفضل.
- عندما تريد تحسين علاقتك مع شخص ما أو شيء ما.
- عندما تريد المحافظة عن قصد على نقطة الضبط العاطفية الجيدة الحالية.
- عندما تريد أن تحافظ أو حتى تحسّن من شعورك الجيد الراهن.
- عندما تريد التركيز عن عمد على شيء مفيد لنقطة الضبط الخاصة بك
- عندما تقود سيارتك، أو تسير. أو تقف في صف، وتريد القيام بشيء ما منتج.

• عندما يكون هنالك في مرمى بصرك شيءٌ ما قد يؤثر فيك سلبياً، وأنت تريد المحافظة على ترددك الخاص.

• عندما تؤثر عليك أفكارك أو كلمات شخص آخر بشكلٍ سلبي، وأنت تريد التحكم باتجاه الموضوع الذي تريده.

• عندما تكون مدركاً للمشاعر السلبية التي تراودك وتريد تبديلها

نطاق نقطة الضبط العاطفية الحالية

أن عملية ثورة التقدير هذه ستكون ذات فائدة عظمى عندما يكون نطاق نقطة الضبط العاطفية خاصتك تتراوح بين:

(1) البهجة/المعرفة/التفويض/الحرية/الحب/التقدير

و

(5) التفاؤل

(إذا لم تكن متأكداً من نقطة الضبط العاطفية الحالية الخاصة بك، فعد إلى الفصل 22 وأفحص بدقة التصنيفات الـ 22 على سلّم الإرشاد العاطفي).

وهكذا، دعونا نقول إن لديك شعور إيجابي لتوقّع ما. وبما أن هذا الشعور يحمل التصنيف (4) فهو يقع في النطاق المذكور سابقاً بين الـ (1) والـ (5) والمقترح الحالي لنطاق نقطة الضبط العاطفية ـ هي عملية ثورة التقدير، إن هذه العملية ستكون العملية الأكثر فائدة لك الآن.

يمكن ممارسة لعبة ثورة التقدير في أي مكان وزمان لأنها سهلة وتعتمد ببساطة على توجيه الأفكار السارّة في ذهنك. وإن وددت تدوين أفكارك على ورقة ذلك سيكون مفيداً، غير أنه ليس ضروري.

ابدأ بالبحث في محيطك المباشر عن الأشياء التي تسعدك. وحاول أن تركز انتباهك على هذا الشيء السار بالتأمل في جماله أو روعته أو فائدته. وكلّما طال تركيزك عليه كلما زادت مشاعرك الإيجابية المتعلقة فيه.

ولاحظ الآن شعورك المتحسن، وقدّر ما تشعر به حقّ تقديره. عندما تُحس أن شعورك الآن أقوى منه عندما بدأتْ، ابحث في جوارك، واختر شيء ما آخر ممتع لاهتمامك الإيجابي.

اجعل هدفك في اختيار الأشياء التي تركّز عليها انتباهك تلك التي تثير تقديرك، فهذه العملية ليست عن اختيار ما يجب إصلاحه؛ بل عن تطبيق الترددات الأعلى. كلّما ركزت على الأشياء الجيدة كلّما صار أسهل المحافظة على الترددات التي تشعرك بشكل أفضل. وكلّما حافظت على هذه الترددات كلّما منحك قانون الجذب أفكاراً أخرى وتجارب وأناس وأشياء أخرى تماثل التردد الذي تطبّقه.

وبما أن اهتمامك الأساسي، وأنت تتقدّم في يومك، من أجل إيجاد أشياء تستحق التقدير، فإنك تمارس تردداً أقل مقاومة، وتقوّي اتصالك مع طاقة المصدر.

لأن تردد التقدير هو الرابط الأقوى ما بين الجانبين المادي وغير المادي منك، فإن هذه العملية ستضعك في موضع لاستقبال توجيه أوضح أكبر من كينونتك الداخلية.

وكلّما مارست التقدير أكثر، كلما نقصت المقاومة لديك في تردداتك التذبذبية، وتحسّنت حياتك أكثر. وبممارستك لتقنية ثورة التقدير، سوف تعتاد على المشاعر ذات التردد المرتفع، ما يعني أنه إذا ما اقتربت من نمط مقاومة بشكلٍ أو بآخر فإنك ستلاحظه، مبكراً، وقبل أن يصبح ذلك التردد قوياً جداً.

كلّما وجدت شيءً ما لتقديره أو الإعجاب به، كلّما شعرت بشكل

أفضل؛ وكلّما شعرت بأنك أفضل، كلّما أردت القيام به؛ وكلّما قمت به، كلّما بدا أفضل؛ كلّما شعرت أفضل... كلّما أردت القيام به أكثر. فقانون الجذب يعطي الزخم الشديد لهذه الأفكار والمشاعر الإيجابية، ستجد قلبك يغنّي بعد اصطفافك مع كينونتك الحقيقية بجهدٍ ووقت يسيرين.

وفي هذا التردد ذو الشعور الجيد حيث لا وجود لأيّة مقاومة عندما تتعاظم حالة السماح لديك، حيث الشعور بالروعة دون مقاومة أو ممانعة، ستكون بحالة ترددية تنساق إليك رغباتك فيها متحققة بكل سهولة. وكلّما حدث الأفضل، سيحدث الأفضل.

إذا كان ترددك قريباً كفاية من هذه الترددات العليا عندما تبدأ اللعبة ووجدت نفسك ترتقي بسهولة وسرعة بالمشاعر الجيدة، إذن فلتستمر بثورة التقدير هذه بقدر ما تملك من وقت طالما أنك تشعر بها بشكلٍ جيد.

إذا جربت هذه اللعبة و لم تشعر بأنك على ما يرام، وإذ الم تحس بالزخم يتعاظم بتركيزك على الأفكار السعيدة واحدة تلو الأخرى ـ أي، إذا أزعجتك هذه العملية بأي شكل ـ لا تكملها أختر عملية برقمٍ أعلى.

حتى لو لم تفهم شيئاً عن قانون الجذب، أو حتى لو لم تعرف عن شيء عن اتصالك بمصدر الطاقة الخاص بك، فإن تطبيق هذه العملية سوف تدفعك لتطبيق فن السماح حتى لو لم تكن تعرفه. وكل الأمور التي تعتبرها رغباتك سوف تبدأ بالتدفق في حياتك، عندما تشعر بالتقدير والامتنان للأشياء الجيدة فلن يكون هنالك من مقاومة في ترددك. لأنها الشيء الوحيد الذي يبقيك بعيداً عن تحقيق رغبتك.

في هذه العملية «هياج التقدير»،.سوف تجعل ترددك متأهباً للسماح

لاستقبال ما طلبته في حياتك. ففي كل يوم كنت تطلب، ويلّبيك المصدر، بدون استثناء. والآن، من خلال مزاجك في التقدير، تصبح في طور استقباله. أنك الآن مرتبط بالخطوة الأخيرة من عملية الخلق، (أنك تسمح بدخوله).

في البداية، سيكون من المناسب أن تخصص 10 - 15 دقيقة يومياً لهذه العملية. وبعد عدة أيام من التمتع بفائدة بالإنجاز الدقيق والحفاظ على التردد المرتفع، سوف تجد نفسك تقوم بهذه العملية عدة مرات في اليوم، بضعة ثواني هنا وهناك، في مواقف مختلفة، فقط لأن القيام بها يشعرك بالرضا.

على سبيل المثال، عندما تكون واقفاً في الصف في مركز البريد ما سوف تفكر:

إنه بناءٌ جميل.

من الرائع المحافظة على نظافته بهذا القدر.

يعجبني لطف موظف.

أقدر طريقة تعامل تلك الأم مع طفلها.

تلك سترةٌ جميلة.

إن يومي يسير على خير ما يرام.

قد تفكر وأنت تقود سيارتك مثلاً:

أحب سيارتي.

هذه الطريق السريع جميل.

على الرغم من أنها تمطر، فأنا أقضي وقتاً ممتعاً.

كم تبدو سيارتي مريحة

إنني ممتنٌّ لعملي.

يمكنك أن تركزّ أكثر على أيٍّ من مواضيع التقدير تلك وتجد أسباباً أكثر للشعور بالتقدير. على سبيل المثال:

إنه بناءٌ رائع.

هنالك مكان لركن السيارات على عكس المبنى القديم.

يوجد عدّادات أكثر هنا، والصفّ يتحرك بسرعة أكثر من قبل.

النافذة الكبيرة تجعل الغرفة أكثر تهويةً.

هذا الأوتوستراد رائع...

ما من إشارات مرورية تحد من سرعتي كما في السابق.

أستطيع أن أسافر بسرعة أكبر من قبل.

هذا المشوار يقدم منظراً جميلاً جداً.

وحالما تصبح موجهاً نحو البحث عن الأشياء من أجل تقديرها، فإنّ يومك سيمتلئ بها. وستفيض أفكارك وعواطفك طبيعياً بالتقدير. وغالباً، خلال تقديرك الصادق لشخص أو شيء ما، فإنك ستشعر برعشات من الارتجاف ـ فتلك الأحاسيس تؤكّد انحيازك مع مصدرك.

أبراهام، تكلّم لنا أكثر عن ثورة التقدير

في كل مرة تقدرٌ شيئاً ما، أو تمدح شيئاً ما، وفي كل مرة تشعر بالرضا تجاه شيء ما، فإنك تقول للكون: «من فضلك، المزيد منه». ولستَ بحاجة للتصريح حرفياً بهذا الهدف، وإذا كنت في حالة التقدير والامتنان، فكلّ الأشياء الجميلة سوف تجري نحوك.

نُسأل عادةً، أليست كلمة حب أفضل من كلمة تقدير؟ أليس الحب أكثر توصيفاً للطاقة غير المادية؟ ونحن نقول إن الحب والتقدير على تردد واحد. وقد يستخدم البعض كلمة امتنان أو الشعور بالشكر، لكن كلَّ تلك الكلمات هي توصيفٌ للسعادة.

الرغبة في التقدير هي خطوة أوليّة جيدة، فكلّما وجدت أشياء تود القول «شكراً»، لها، كلّما ازداد عزمك أكثر. وكلّما رغبت بالتقدير، ستجذب شيء ما لتقديره. وعندما تشعر بالتقدير نحوه، عندئذ ستجذب شيءً آخر لتقديره، وهكذا ومع الوقت، فأنت تمارس ثورة التقدير.

ليس بإمكانك التحكّم بكيف يشعر الآخرون

وأنت تنتقل في يومك، يمكن أن ترى أناساً غير سعداء، سيّئوا الطباع، أو محبطون، أو يتألّمون، وستشعر بصعوبة في الشعور بالتقدير تجاههم بما أنهم يوجّهون إليك مشاعرهم السلبية. ثم قد تلوم نفسك لكونك لم تملك قوة كافيةً لتقدير هؤلاء رغم ما يوجهّونه إليك من مشاعر سلبية. لكننا لم نقل إنه يجب النظر لشيء ما لا تريده وأن تشعر بشكل جيد تجاهه، بل يجب في المقابل النظر للأشياء التي تجعلك تشعر بشكلٍ جيدً عندما تجدها، وحينها سيقدم لك قانون الجذب المزيد.

متى بحثت عن أشياء لتقدّرها، فإنك تتحكمّ بتردداتك ونقطة جذبك، لكنك عندما تستجيب لما يشعر الآخرون تجاهك فإنك تفقد هذا التحكم. غير إنك عندما تهتم بما تشعر به أكثر مما يشعر به الآخرون تجاهك فإنك تملك زمام السيطرة في حياتك. أنت لا تعرف من دهس كلبهم اليوم أو من قام بالطلاق أو من اختلس المال من حسابهم المصرفي. أنت لا تعرف ما الذي يجري مع الناس وما الذي يحدث في حياتهم لتفهم لماذا هم يتعاملون معك بهذه الطريقة

أو تلك، ولا يمكن لك التحكّم بذلك.

ما أن تتّخذ قرارك بأن ما من شيء أكثر أهمية لك من الشعور بالرضا، وأن تبحث عن الأشياء التي تستحق التقدير اليوم، فقد صار انتباهك مُنصباً على الشعور بالتقدير. وتكون قد أسّست دارةً بينك وبين الشيء الذي تقدّره والذي يعمل عليه قانون الجذب الآن، لذلك ستبدأ برؤية أمورٍ أكثر تستحق التقدير الآن.

لا يمكن أن تأخذ موقفاً دفاعياً وأنت معترفٌ بالجميل

إذا لم تعرف أن الأمر الوحيد الذي يؤثر في تجربتك هو الطريقة التي تجعل الطاقة تفيض؛ وإذا كنت تظنّ أنها عن الصداقة أو الحظ، الصدفة، الإحصائيات، أو قانون المعدّلات، ومن ثم عندما تشاهد على التلفاز أن هنالك قاتلاً فاراً يطلق النار بعشوائية من سيارته وهو في منطقة قريبة منك فإنك ستشعر بالخطر يحدق بك، لأنّك تظنّ أن سعادتك تعتمدً على سلوك ذاك الشخص. لكنك لا تستطيع السيطرة عليه، لا بل لا تعرف أين هو، ولا يمكنك أن تجد رجال شرطة كفاية للنيل منه.. فذلك يؤدي لتعاظم خوفك.

نريدكم أن تدركوا قيمة الاتصال بالطاقة اللامادية، والشعور بالتقدير هو الطريق الأسهل والأسرع. وإن كانت رغبتك الاتصال بتلك الطاقة اللامادية كافيةٌ فإنك ستجد العديد من الطرق في كلّ ساعة لتعبر فيها عن تقديرك.

ويجب عليك أن تتذكّر بأنه ليس هناك من فرق مهما كان الشيء الذي يفيض به الآخرون تجاهك، بطريقة أو بأخرى، ستتخذ موقفاً دفاعياً ـ ولا يمكنك لأن تكون دفاعياً وتشعر العرفان بالجميل بنفس اللحظة. فعندما تركز على التقدير، سوف يأتي إليك التقدير مباشرةً.

لكنك لا تبحث عن التقدير حقاً؛ بل تريد أن يجري الشعور به عبرك.

وخلال يومك ستصبح مدركاً للشيء الذي لا تريده، وذلك سيؤدي لتوضِّح رغبتك بما تريد. والآن وبما أنك تطبق تقنية ثورة التقدير، فإنك تستطيع بسهولة إعادة تركيز وعيك من الشيء الذي لا تريده إلى إدراكك ما تريد. والآن تقترب من المبدع الذي أتيت لتكونه.

فالحياة ليست عن الغد، بل عن هذه اللحظة الآن. إنها عن كيفية صياغتك للطاقة في هذا الوقت!



العملية رقم 2
صندوق الإبداع السحري

متى تستخدم هذه العملية

- عندما تكون في حالةٍ رضا تجاه نشاط سوف يركز الطاقة التي تخلق العوالم في اتجاهاتٍ معينة لأولوياتك الشخصية.
- عندما تريد منح المدير الكوني معلوماتٍ أكثر تحديداً عن تفاصيل ما يرضيك.

نطاق نقطة الضبط العاطفية الخاصة

إن عملية صندوق الإبداع السحري ستكون لها فائدة عظمى عندما تكون نقطة الضبط العاطفية الحالية الخاصة بك تقع في النطاق التالي:

بين (1) البهجة/المعرفة/التفويض/الحرية/الحب/التقدير

و

(5) التفاؤل

(إذا لم تكن متأكداً من نقطة الضبط العاطفية الخاصة الحالية، فعد إلى الفصل 22 وراجع بدقة التصنيفات الـ 22 على سلّم الإرشاد العاطفي).

إن كان شعورك يتراوح ما بين البهجة (1) والتفاؤل (5)، فإن عملية صندوق الإبداع السحري ستكون مناسبة للاستخدام الآن.

من أجل أن تبدأ بعملية صندوق الإبداع السحري جِد صندوقاً ذا مظهرٍ جميل ترتاح لرؤيته. واكتب على غطائه الكلمات التالية: أياً كان المحتوى في هذا الصندوق ـ فليكن!

ثم، اجمع مجلاتٍ وكتالوجات، وكرّاسات، وعلى مهل ابحث ضمنهم على المواضيعَ التي ترغب أن تكون في تجربتك. ثم قصّ منها الصور التي ترغب: صور أثاث أو ملابس أو أماكن أو مباني أو وجهات سفر، سيارات، أو أياً كان، وصوراً لأشخاص يتفاعلون مع بعضهم بعضاً .... أو مهما كانت مغرية لك بأي شكل، قصّها، وضَع هذه القصاصات جميعها في الصندوق العجيب. قل وأنت تضعها: «كل شيء موجود في هذا الصندوق ـ فليكن!».

عندما تكون بعيداً عن صندوقك، استمِر في جمع المزيد من الصور، وعندما تعود للمنزل أسقطهم فيه. وإن شهدت شيئاً تريد اختباره أو تجربته، دوِّنه على ورقة وضعه أيضاً.

كلّما جمَعت أشياءً أكثر في صندوقك كلّما قدّمَتْ لك القوى الكونية أفكاراً أخرى مشابهة، وكلّما زادت الأفكار التي تضعها في الصندوق كلّما تركّزت رغبتك أكثر. وبحدوث ذلك سوف تشعر بالحياة أكثر، فهذه الطاقة التي تشعر بها تتدفّق منك هي الحياة.

إن كان لديك مقاومة ضعيفة أو لم تكن موجودة ـ بمعنى أنه ليس لديك شكٌ بتحقيق هذه الأشياء، فإنك سوف تشعر بالنشاط أكثر مع كل صورةٍ وورقة وسوف تبدأ بملاحظة أدلةٍ على قرب هذه الأمور من

التحقق في حياتك. وستفتح الأبواب لجعل ما تريد ممكناً وسهل التحقق الآن.

سوف تساعدك هذه العملية بتركيز رغباتك، ولذلك، سوف تضخّم الخطوة الأولى عن قصد (إسأل) - والآن، وبغياب المقاومة، ستحدث الأمور بسرعة.

إذا ما كنت شخصاً ذو شعورٍ جيد عادةً و لم تؤسّس في نفسك لمشاعر غير سارّة تجاه الأشياء التي وضعتها في الصندوق، فإنك ستجرّب النتيجة الإيجابية الفورية للشعور بتركيزٍ أكبر والحماسة أكثر للحياة، وستتجلى تلك الأشياء التي وضعتها في الصندوق إلى الوجود في الحال. أي بتعبيرٍ آخر، بالنسبة للشخص الذي لا يطبّق أفكاراً مقاومة، سيجد في هذه العملية كل ما يحتاجه لخلق حياة رائعة: فأنت تسأل؛ ويجيبك المصدر؛ وتسمح باستقبال الجواب. أنتً تسأل ويأتيك الجواب.

إذا كنت تستمتع بهذه العملية، فإنها ستخدمك بطريقة كبيرة؛ وتساعدك بالتركيز على ما ترغب؛ وأنت بها تُحقق تطابقاً ترددياً متواصلاً مع رغباتك، وبذلك تجرّب الخلق المتعمّد. والأمر الأكثر أهمية، هو أن عواطفك الجيدة تخبرك أنك في وضع استقبالٍ للجواب الآن. فإنّ انتباهك لهذه العملية يساهم في المحافظة على الدرجة الترددية المطلوبة للسماح لما تطلبه في تجربتك - بالحدوث، وفي هذه الحال تطبّق فن السماح.

أبراهام، حدثنا المزيد عن صندوق الإبداع السحري

تخيّل نفسك جالساً في كرسيك، وبجانبك ذلك الصندوق، إنه صندوقٌ رائع كبير. وتعرف أنك مبدعٌ، وأن هذا الصندوق هو إبداعك، هو عالمك. وأنك أشبه بعملاق يجلس على كرسيه الضخم، ولديك قدرة الوصول لأي مكان في هذا الكون المادي والقدرة على

التقاط أي شيء وإيداعه في الصندوق.

فتحضر منزلاً جميلاً وتضعه في مدينة تحبها، وتُأمّن مصدر دخل لك وربما لشريكك. وتحضر كل الأشياء التي تود فعلها وتلك الأشياء الجميلة التي تجدها هنا وهناك، وكذلك المشاعر الحساسة والمرهفة وتضع كل هذه الأمور التي تريدها في صندوق الإبداع.

يمكنك لعب هذه اللعبة في ذهنك فقط، لكن الأمر ممتعٌ أكثر بكثير لو قمت به حقيقةً وأودعت فيه الأشياء التي ترغبها. وستلاحظ أن الأشياء التي في الصندوق، وأنت لا تصدر أية ممانعة، ستحدث لك في القريب العاجل. أما التي تضعها وفيك نمط ممانعة فستأخذ وقتاً أطول.

عندما تتخيّل فإنك تملك سيطرة إبداعية كاملة

قد لا تكون هذه العملية غريبة بالنسبة لك، لكنها قويةٌ بالفعل، لأنها ستعزّز قوّتك في التخيّل. غالباً ما يصدر عن معظم الناس من ترددات يكون استجابة لما يلاحظونه ويراقبونه، لكن ما من قوة إبداعية في ذلك. بل هي فقط في التحكم بما تفكر فيه. وعندما تتخيّل وتتصور فإن لك كامل السيطرة في ذلك.

كانت إستر تستخدم هذه اللعبة خلال عودتها وجيري من نيويورك إلى سان دييجو في أحد الأيام. بينما كانت تحزم أمتعتهما وتجهزها للذهاب للمطار، كانت تضيف أشياءً إلى صندوقها ذهنياً ـ على سبيل المثال، سماء جميلة؛ يوم جميل وصافٍ (تحب القيام بذلك عند إقلاعهم من مطار لاغارديا وتستطيع أن ترى كل العلامات الفارقة التي عرفَت وأدركَت). مثل ذلك المكان الفاتن، بجسوره العديدة ومياهه المتلألئة، الأبنية المذهلة. وفكّرت بالمضيفات الجويات الجميلات، والمسافرين اللطفاء وبالوقت الممتع الذي سيقضونه معاً، ومن ثمّ فكّرت، آمل ألا

يسدّ هذا الاجتماع للأمم المتحدة كل الأوتوسترادات ثم قالت ايستر، «الآن هذا شيء غريب لي لأجلبه إلى صندوقي؛ لا أريد ذلك في الصندوق».

عندما تضع الأشياء عن قصد في صندوق إبداعك، سوف تكون يقظاً للأمور التي تفكر فيها والتي لا تود أن تتواجد في تجربتك. فعلاقتك مع هذا الصندوق ستساعدك في معرفة قوة الأفكار التي تحملها.

مثال آخر، ذات مرة كان ـ جيري وايستر ـ يبحثان عن سجادة عجمية لمنزلهما. وخلال رحلة لهما على متن الطائرة كانت إستر تقص أوراقاً من مختلف المجلات لتضعها في الصندوق، وكانت إحدى تلك الأوراق تحوي صورةً لسجادة جميلة. عندما وصلا إلى المنزل وبينما كانت إستر تتفقد البريد وجدت بطاقة بريدية من شركة جديدة لصناعة السجاد في سان أنطونيو ـ وكان على الملصق ذات السجادة التي رأتها، فصاحت لجيري: «ما أسرع حدوث هذا!» فتلك الصورة لم تمضِ في الصندوق مدة يوم كامل حتى حدث ما أريده.

نريدكم أن تشعروا بسلاسة ومتعة هذه العملية. غالباً، عندما تحقق ما كنت ترغبه، فسيكون شعورك بالفرح قصيراً. لكن مع هذه اللعبة سوف تجد الفرصة لتذوُّق نكهة ما ترغبه مدةً أطول. وستكون حلاوة تجليها أحلى بكثير بالرغم أنها قصيرة.

ما أن تبدأ هذه العملية، فإنك ستُصدم بفعالية وكفاية تلك الطاقة اللامادية العظيمة التي تستجيب لتردداتك. عندما تسأل، سيأتيك الجواب، وما أن تلعب لعبة الصندوق، سوف تتعلّم كيف تسمح له بالدخول.



العملية رقم 3

الورشة الإبداعية

متى تستخدم هذه العملية

- عندما تريد أن تركّز على أهم الأشياء بالنسبة لك شخصياً.
- عندما تريد أن تحقّق سيطرة مقصودة على الجوانب الرئيسية في حياتك.
- عندما تريد أن تطبّق نقطة جذب إيجابية حتى تصبح نقطة جذبك المسيطرة.
- عندما تريد امتلاك تحكّم أكبر في مناحي حياتك الرئيسة.

نطاق نقطة الضبط العاطفية الخاصة الحالية

ستكون عملية الورشة الإبداعية هذه ذات فائدة عظمى لك عندما تتراوح نقطة الضبط العاطفية الختامية الخاصة بك ضمن النطاق التالي:

بين (1) البهجة/المعرفة/التعزيز/الحرية/الحب/التقدير

و

(5) التفاؤل

(إذا كنت غير متأكد من نقطة الضبط العاطفية الحالية، فعد إلى الفصل 22 وراجع بدقة التصنيفات الـ 22 على سلم الإرشاد العاطفي).

مثل كل العمليات الأخرى الواردة هنا، فإنها ستكون أكثر فعالية في حال تم تدوينها، لكن يمكن أن تكون ذات قيمة إذا لعبتها ذهنياً بينما أنت تقود السيارة أو تتمشى أو في أي وقت تجد نفسك لوحدك ولديك بعض الدقائق وأنت غير مشوّش.

ابدأ هذه اللعبة «الورشة الإبداعية» بأربع ورقات، واكتب في أعلى كلٍّ صفحة العناوين أو التصنيفات التالية: جسدي. منزلي. علاقاتي. عملي.

والآن ركز على الموضوع الأول (جسدي)، لا تجهد نفسك بخصوص هذه القائمة. واكتب على الورقة الأولى: هذا ما أريده بخصوص جسدي. إن لم تجد شيئاً تكتبه فلا تجبر نفسك بالتفكير بل انتقل للفئة التالية. واكتب قائمة موجزة بالأمور التي ترغبها والتي تخطر على بالك بسهولة. فعن جسدك يمكن أن تكتب مثلاً:

أريد استعادة وزن جسمي المثالي.
أريد الحصول على تسريحة شعر جميلة.
أريد إيجاد ملابس جديدة جميلة
أريد أن أكون قوياً ورشيقاً.

والآن ركّز على كل جملة تعبّر عن رغبتك والتي قمت بتدوينها حول جسدك، واكتب الأسباب التي تجعلك ترغب بكل واحدةٍ منها. مثلاً:

أريد استعادة وزن جسمي المثالي ...

...لأني أشعر بحال أفضل عندما يكون وزني كذلك.

.... لأنني سوف أتمكن من ارتداء بعض أفضل ملابسي.

.... لأنه من الممتع التسوق لأجل ملابس جديدة.

أريد الحصول على قصة شعر جميلة...

.... لأني أريد أن أبدو جميلاً.

...لأن التعامل معها أسهل.

.... لأنه عندما يكون شعري مسرحاً بطريقة جميلة فإني سأوفر الوقت في تحسين مظهري.

أريد إيجاد بعض الملابس الجديدة الرائعة....

.... لأنها تجعلني أشعر بالراحة.

.... لأني أحب أن أبدو أنيقاً.

.... لأن الناس سوف يعجبون بها.

.... لأنها تمنحني إطلالة رائعة.

أريد أن أكون قوياً ورشيقاً ...

.... لأني أحب شعور الرشاقة.

.... لأني أحب أن أملك الطاقة لأقوم بكل ما أود.

.... لأنه من الجيد الشعور بالرضا.

سوف تساعدك عملية الورشة الإبداعية في التركيز على الجوانب العاجلة والضرورية في حياتك. فعندما تحدّد الجوانب الأربعة الأساسية في حياتك، يظهر التركيز على الرغبة. وعندما تقدم المزيد من التصريح عن الرغبة، فأنت تنشّط الطاقة المتعلقة بهذه المواضيع أكثر. وحالما تفكر بالأسباب التي تدفعك لها ستخّف مقاومتك حول هذه المواضيع

وستضيف صفاءً وقوة أكثر لأفكارك. السبب الذي يدفعك للشيء يحدد جوهر ما تريد .... والكون دائماً يقرّب إليك الجوهر الترددي لرغبتك.

عندما تفكر بالأسباب التي تدفعك لاختيار أمور معينة ستخفُّ مقاومتك، لكن عندما تفكر متى ستحدث وكيف ومن سيساعدك، فإنك تضيف مقاومة، خاصةً إذا كنت لا تعرف الأجوبة على تلك الأسئلة.

والآن فلتكمل التصنيفات الثلاثة الباقية: منزلي. علاقاتي. عملي.

أكتب قائمة موجزة بالأشياء التي ترغبها وتخطر على بالك بسهولة، في ورقة منزلك. مثلاً:

أريد الحصول على أثاثٍ جميلٍ للمنزل.

أريد أن أجعله مرتّباً أكثر.
أريد رفوفاً جانبية في الخزانة لأضع عليها كل أغراضي.
وأريد رخاماً رائعاً في الحمام.

والآن، أكتب الأسباب التي تدفعك لتلك الأشياء.

أريد الحصول على أثاثٍ جميلٍ للمنزل...

...لأنه من الممتع التغيير
.... لأنني أحب التسلية وأريد منزلي أن يبدو جميلاً.
- لأنه سوف يصبح من السهل ترتيبه.
- لأن الأثاث يضفي الكثير على المنزل.

أريد أن أجعله منظماً أكثر...

... لأنني أشعر بالراحة عندما تكون الأمور أنيقة.

- لأنني أعمل بشكل أفضل في وسط يخلو من الفوضى.
- لأننا جميعاً نتفاهم مع بعض عندما يكون المكان منظم.

أريد رفوفاً جانبية في الخزانة لأضع أغراضي عليها ....

.... لأنه سيكون أسهل إيجاد ما أحتاج.

... لأنني أشعر بالرغبة بالطبخ أكثر.

... لأنه سيكون مناسباً أكثر لوضع الأشياء عندما انتهي منها.

- لأنها ستحسّن من مظهر المطبخ.

أريد رخاماً رائعاً في الحمام...

... لأنه سيجعله نابضاً بالحياة.

- لأنه سيضيف قيمة للمنزل.
- لأنه سيصبح أسهل تنظيفه.
- لأن رؤيته ستجعلني أشعر بالراحة.

أكتب قائمة موجزة بالأشياء التي تخطر على بالك بسهولة والتي ترغب بها، الآن، وعن علاقتك (اختر العلاقة التي تراها مناسبة أكثر لك الآن).

أريد أن نمضي وقتاً أطول معاً.

أريد أن نحظى بالمتعة أكثر سويةً.

أريد أن نتناول الطعام أكثر مع بعضنا.

أريد أن أسترخي ونلهو أكثر في معظم الوقت.

أريد أن نمضي وقتاً أطول معاً ...

لأنني أكون بأفضل أحوالي عندما نكون معاً.

.... لأنه ما من شخص آخر أود قضاء الوقت معه.

- لأنه هنالك الكثير الكثير من الأمور التي يمكن أن نستمتع بالحديث عنها.

.... لأنني أحب هذا الشخص جداً.

أريد أن نحظى بالمتعة أكثر سويةً

.... لأنها أول شيء أحببناه عن بعضنا البعض.

- لأنني أحب الضحك.
- لأنني أحب إيجاد أمورٍ أكثر تمتّعني.
- لأن المتعة شعورٌ جيّد.

أريد أن نتناول الطعام في الخارج أكثر...

...لأنه يذكرني بأول مرة ألتقينا.

...لأنني أحب نعيم تناول الطعام من طهاة آخرين.

...لأنني أحب الاسترخاء في مكان جميل أركز فيه على شريكي.

...لأنه يوجد العديد من الأشياء اللذيذة لنأكلها.

أريد أن أسترخي وأن ألعب أكثر في معظم الأحيان...

...لأن كلانا ذو طبيعة مرحة.

- لأنني أحب شعور التواجد معاً فقط والاسترخاء.
- لأن أفضل أفكارنا تولد في هذه الظروف.
- لأن ذلك يعزز علاقتنا.

أكتب الآن قائمة موجزة بالأشياء التي تخطر على بالك بسهولة والتي ترغب بها، الآن، بخصوص عملك.

أريد أن أجني مالاً أكثر.

أريد الإحساس بالسرور في عملي.

أريد الاستمتاع مع زملائي في العمل.

أريد الشعور بإحساس أقوى بالهدف.

أريد أن أجني مالاً أكثر...

.... لأنني أود شراء سيارة جديدة.

- لأنني أشعر بالفخر لما أنجزه.
- لأنه هنالك العديد من الأماكن التي أرغب بزيارتها والأمور التي أود القيام بها.
- لأنني سأشعر بالرضا لوفاء ديوني.

أريد الإحساس بالحماسة في عملي...

لأن العمل هو جزء كبير من حياتي، وأن أكون سعيداً فيه أمرٌ مهم.

- لأنه من الجيد أن تكون مهتماً بما تفعله.
- لأن الوقت يمضي بسرعة عندما تشعر بالنشاط.
- لأنه من الجيد الشعور بالرضا.

أريد الاستمتاع مع زملائي في العمل...

... لأنهم يشكلون جزءاً كبيراً من حياتي.

- لأننا يمكن أن نكون ذو قيمة كبيرة لبعضنا البعض.
- لأن كل تفاعلٍ معهم هو فرصةٌ رائعة.
- لأنني أحب مساعدة الآخرين.

أريد الشعور بإحساسٍ أقوى بالهدف.

.... لأنني أرغب بتحقيق تغيير

- لأنني أحب إيجاد فكرةٍ معينة والعمل بها.
- لأنني أحب شعور الرغبة بالذهاب للعمل.
- لأنني أعشق تجربة الحصول على فكرة جديدة قيّمة.

وتساعدك هذه العملية في جعل ما ينتج عنك يتدفّق نحو الطاقة المركّزة في المواضيع الأربعة الرئيسية لتجربتك الشخصية. ونحن نشجع على لعب هذه اللعبة مرة في الأسبوع على مدار شهر أو

أكثر، ومن ثم مرة في الشهر بعد ذلك.

لا تحاول أن تكتب كلّ شيء تريده فيما يخص المواضيع الأربعة. بل فقط أكتب الأشياء الأكثر إلحاحاً التي تخطر على بالك.

هذه العملية البسيطة والخفيفة سوف تنشّط بشكل متزايد المسائل الأكثر أهمية بالنسبة لك، وسوف تلاحظ سريعاً ظهور أدلةٍ على النشاط الزائد في الظروف والأحداث المرتبطةِ بتلك المواضيع.

حدّثنا يا أبراهام، أكثر عن عملية الورشة الإبداعية

إنّك كالمغناطيس، تجذب الأفكار والناس والأحداث وأساليب الحياة ـ وكل شيء تعيشه. وهكذا، إذا رأيت الأشياء كما هي، فأنت تجذب المزيد مما يشبهها. لكن إذا ما رأيت الأشياء كما تود أن تكون فإنك سوف تجذبها كما تريدها أن تكون. وذلك هو السبب كلّما حدث الأفضل، يحصل المزيد من الأفضل؛ وكلما حصل الأسوأ، يحدث الأسوأ، يميل الناس غالباً لرؤية الأشياء كما هي موجودة.

ستساعدك هذه العملية في اختيار نوع المغناطيس الذي ستكونه وهكذا، فإنك لن تكون موضوعاً لما يؤمن به الآخرون أو يريدون أو يرونه. بل إنك ستكون الخلاق المبدع القوي في تجربتك.

أهلا بك، أيها الصغير، إلى كوكب الأرض

لو كنا نتحدث إليك في أول يوم تولد فيه لكنا قلنا لك: أهلا بك، أيها الصغير على كوكب الأرض. ما من شيء لا يمكن لك أن تكونه أو تفعله أو تحصل عليه. فأنت مبدعٌ خلاقٌ وأنت هنا بملء إرادتك ورغبتك. ولقد طبّقت بشكل خاص القانون العجيب للخلق المقصود، وبقدرتك على القيام بذلك، أنت هنا.

امض قدماً وأجذب تجربة الحياة التي تساعدك في تقرير ما تريد. وحالما تقرر، ركّز فكرك عليه فقط. معظم الوقت الذي ستقضيه في هذه الحياة ستقضيه على جمع المعطيات التي تساعدك في اختيار ما تريد، لكن عملك الحقيقي هو تقرير ما تريد وثم التركيز عليه، فبالتركيز على ما تريد ستجذبه إليك وتحققه. تلك هي عملية الخلق.

لكننا لا نتكلم إليكم في اليوم الأول لتجربتكم المادية. فقد أمضيتم وقتاً هنا، ومعظمكم لا ترون أنفسكم بأعينكم - بل ترونها بأعين الآخرين - وليس بأعينكم، ولذا، ليس معظمكم في حالة التكوين التي تريدونها.

إن عملية ورشة الإبداع هي تلك التي تستطيع من خلالها تحقيق الحالة الوجودية التي اخترتها بحيث تستطيع الوصول بوعي لقوة الكون وتبدأ بجذب ما تريده حقاً بدلاً من الموضوع الذي تشعر أنه واقع. فمن وجهة نظرنا، هنالك فرقٌ كبير بين الموجود الآن - والذي تسمّيه واقعك - وبين واقعك الحقيقي فعلاً.

حتى لو كنت جالساً هناك وجسدك عليل، أو لم يكن بالشكل أو الحجم أو الحيوية التي تتمناها، أو كنت تعيش أسلوب حياة لا يرضيك، أو تقود سيارةً تسبب لك الإحراج، أو تتعامل مع أناس لا تحبهم فإننا نريد مساعدتك بأنه قد يبدو هذا الأمر وكأنه حالتك الوجودية، ليس من الضرورة أن تكون كذلك.

ما نقدّمه لكم هنا هو عملية تحتاج قليل من الوقت، كل يوم، لتجذب إليك عمداً الصحة الجيدة، والحيوية، والرخاء والتفاعلات الإيجابية مع الآخرين - وكل الأشياء التي تتصوّرها عن تجربة الحياة المثالية بالنسبة لك.

مثالٌ آخر على الورشة الإبداعية

نشجعكم على تطبيق هذه العملية كل يوم، لفترة قصيرة فقط. من 15 إلى 20 دقيقة ستكون كافية. ويمكنكم القيام بها في أيّ مكان هادئ ومن الجيّد الجلوس والكتابة، على الرغم من أنه يمكنك القيام بها في مخيّلتك في أيّ مكان لا تشتُّت فيه. لكنه ليس إطلاقاً المكان الذي تكون في حالة تغيير للوعي؛ أو حالة تأمل. بل هو المكان حيث تدخله، وتعطي فكرك الواضح لما تريد، لدرجة أنه يحرك المشاعر الإيجابية داخلك. اذهب إلى ورشتك وأنت منتعشٌ خفيف الظل. وإذا لم تكن سعيداً، ليس وقتاً مناسباً لذهابك إلى تلك لورشة الإبداعية.

عملك في هذه الورشة هو استيعاب المعطيات التي جمعتها خلال تجربة حياتك الحقيقية، وجمع المعطيات في صورةٍ واحدةٍ تقنعك وتجعلك مسروراً. خلال يومك، كل ما تقوم به، بغضّ النظر عما هو ـ كما لو أنك تذهب إلى العمل، أو تعمل بجوار بيتك، تتفاعل مع عائلتك أو أصدقاءك ـ وتجمع المعلومات عن الأشياء التي تودّها والتي قد تدخلها لاحقاً في الورشة.

يمكن أن ترى شخصاً يتمتع بشخصية فرحة. اجمع تلك المعلومة، وأدخلها في تجربتك لاحقاً. يمكن أن ترى شخصاً يقود سيارة تحبها؛ اجمع تلك المعلومة. يمكن أن ترى عملاً يسعدك...مهما كان ما تراه يسعدك، تذكّره، أو حتى دوّنه، وعندما تذهب إلى ورشة العمل، يمكنك أن تبدأ تجميع المعلومات. حالما تقوم بذلك، سوف تهيئ صورة جديدة لنفسك وتبدأ بجذبها في تجربتك.

ها هو مثال أوسع عن ورشة عملك الإبداعية:

أحب أن أكون هنا، لأنني أدرك قوة وقيمة هذا الوقت. أشعر بالروعة لأنني هنا، وعندما أنظر إلى نفسي، أراها كنوع من مجموعةٍ كاملة، تلك

التي أعرف أنها من صنعي، وأنني نتاج اختياراتي بالتأكيد. إنني مليءٌ بالطاقة، دؤوبٌ لا يتعب، مليءٌ بالإصرار، وواقعي، أمضي في الحياة دون مقاومة. أرى نفسي تنزلق في هذه الصورة، أنتقل من وإلى منزلي، أتحرّك في سيارتي وبدونها، داخل وخارج البنايات؛ داخل وخارج الغرف، في الأحاديث وخارجها، وداخل وخارج تجارب الحياة. أنني أهيم بدون جهدٍ، بشكل مريح، وبسعادة.

أرى نفسي أجذب فقط أولئك الذين هم على تناغم مع هدفي الحالي. وأصبح أكثر وعياً لما أريد. حينما أصعد في سيارتي قاصداً مكاناً ما، أرى نفسي، عندما أصل المكان المقصود سالمًا معافى، منتعشاً وفي الوقت المحدد، وجاهزاً لما سوف أفعله هناك. وأرى نفسي متكاملاً بالطريقة التي اخترت.

ومن الجميل أن أدرك بأنه لا يهم ما الذي يقوم به الآخرون أو ما يعتقدون به تجاه ما أفعل. المهم هو أن أكون راضياً عن نفسي، وبما أنني أرى نفسي بهذه الصورة، فأنا كذلك بالطبع.

أُدرك أنني غير مقيّد في كل جوانب حياتي. وعندي حساب في البنك غير محدود. ولا أواجه أية قيود مالية، فأنا اتخذ كل قراراتي، فيما إذا كنت أريده أم لا، وليس هل أستطيع تحمل تكلفته أم لا. أعرف أنني مغناطيس جاذب لأيّ درجةٍ من الرخاء والصحة والعلاقات التي أريدها.

أختار الرخاء الكامل والمستمر، لأنني أعرف أنه ما من حدودٍ لثروة الكون، وبجذبي للوفرة، لا أحرم الآخرين منها، فهنالك كفايةٌ للجميع. كل ما أرغبه وأحتاجه، يمكنني إحضاره بسهولة في تجربتي. ويوجد إمدادٌ غير محدود من المال، والازدهار متاحٌ لي بكل أوجهه.

أرى نفسي محاطاً بأناس آخرين يشبهونني، يرغبون بالتطوّر والنمو، وهم موجودون حولي بإرادتي التي تسمح لهم بالانجذاب إليّ وأن يفعلوا

أو يكونوا أو يحصلوا على ما يريدون. أرى نفسي أتفاعل مع الآخرين ـ أتكلم وأضحك وأستمتع بأروع ما عندهم كما يستمتعون بأجمل ما عندي. فنحن نقدر بعضنا بعضاً. ولا ننتقد بعضنا أو ندقق على النقاط غير المرغوبة في الآخر.

أرى نفسي في صحة مثالية، وغنىً وافٍ، أُقدِّر تجربة هذه الحياة المادية، التي أردتها كثيراً بكامل إرادتي وقد اخترتُ أن أكون هذا الكائن المادي.

من الرائع أن أكون هنا، واتخذ القرارات بعقلي المادي لكنني أستطيع النفاذ لقوة الكون من خلال قوة **قانون الجذب**. ومن هذه الحالة الوجودية الرائعة حيث أجذب المزيد مما هو مشابه، إنه أمرٌ جيد. وممتعٌ ويعجبني جداً.

والآن، قد أنجزت عملي لهذا اليوم. سأغادر **ورشتي الإبداعية** وأنطلق، لما بقي في هذا اليوم، أبحث عن مزيد من الأشياء التي أحبها، لقد انتهى عملي.

عندما تدخل إلى هذه العملية وأنت تشعر بشعورٍ جيد، ثم تقدّم إلى ورشتك جوانب محددة من تجربة حياتك التي تسعدك وكما تراها بتفصيلٍ أكبر، فإن حياتك خارج هذه الورشة سوف تبدأ بعكس الصورِ التي أوجدتها في ورشتك الإبداعية. وهي أداة قوية لمساعدتك في خلقِ حياة مثالية بالنسبة لك.



العملية رقم 4
الواقع الافتراضي

متى تستخدم هذه العملية

- عندما تشعر بحالٍ جيد، وتريد تطبيق ترددات السماح.
- عندما تجد نفسك تتذكّر تجربةً سارة، وتريد توسيع شعورك الجيد أكثر والانتقال لحالة شعورية أفضل
- عندما يكون لديك وقت فراغٍ تريد تمضيته بطريقة ممتعة

نطاق نقطة الضبط العاطفية الحالية

ستكون عملية الواقع الافتراضي ذات فائدة عظمى عندما تكون نقطة الضبط العاطفية لديك تقع في النطاق التالي:

بين (1) البهجة/المعرفة/التفويض/الحرية/الحب/التقدير

و

(8) الضجر

(إذا كنت غير متأكد من نقطة الضبط العاطفية الحالية لديك فعد إلى الفصل 22 وراجع بدقة التصنيفات على سلم الإرشاد العاطفي).

تذكّر، أنك تعيش في كونٍ ترددي، وكل شيء مُنظم فيه بحسب قانون الجذب، وإنك ستحصل على ما تفكر به، سواء أردتّه أم لا، لأنك متى حققت توافقاً ترددياً مع شيء ما فإن انتباهك المركز عليه سوف يجعل الجوهر الترددي لهذا الشيء يتجلّى في تجربة حياتك بطريقةٍ ما.

هكذا، يمكنك القول بأن الكون يستجيب لتردداتك المقدمة، إلى نقطة جذبك الخاصة، لأفكارك وللطريقة التي تشعر بها. فالكون لا يستجيب مع ما ظهر في تجربتك، ولكنّه، يستجيب لما تقدمّه من ترددات الآن. فالكون لا فرق عنده إن كنت تملك مليون دولار حقاً أو تفكر بذلك بالفعل. لأن نقطة جذبك تقوم على الأفكار، وليس على المظاهر.

إن عملية الواقع الافتراضي ليست طريقةً لإصلاح شيء ما عاطل. بل هي عملية حيث أنّ تنشيطاً مقصوداً لمشهدٍ في ذهنك يدفعك نحو إطلاق ترددات تتطابق مع المشهد الذي نشّطته في ذهنك وبتطبيقك لرؤية المشاهد السّارة في ذهنك، فإن هذه الترددات ذات الشعور الجيد يمكن أن تصبح نقطة ضبطك الجديدة.

يقدّم أغلبية الناس معظم تردداتهم كاستجابة للأشياء، الناس، الظروف، التي يراقبونها. ولذلك، تستمر حياة معظم الناس في الكشف عما هم عليه، دون أن يطرأ تحسّن هام من يوم لآخر. وهذا يعود بالفعل لكونهم لا يفكرون بأفكار مختلفة عما اختبروه تماماً. مع ذلك، فإن لعبة الواقع الافتراضي ستغيره، فتطبيقها على أي موضوع من اختيارك، سيجعل ترددك يتحرك إلى مكان أبعد

عن موضعك الحالي. وبما أن الكون يستجيب لتردداتك ـ وليس لما تعيشها لآن، فإن أشياء مذهلة ستبدأ التدفق في تجربتك حتى لو أنها لم تتم من قبل أبداً.

إن الشيء الذي نرى أنك تتعثّر به غالباً هو النقيض ـ ومن الضروري مساعدتك في عملية توليد رغباتكم أو ما يسمى صاروخ الرغبة (rocket of desire) ـ غالباً ما يكون هناك تنشيطٌ لأنواع عديدة من الطاقات المختلطة. وعادةً، لكي تعرف إنك تريد شيئاً، لا بد من التفكير ملياً بالتفاصيل والأحداث التي ساعدتك في معرفة ما لا تريده. بتعبيرٍ آخر، متى تتكلّم بوضوحٍ وثقة أنك تريد أن تكون على ما يرام؟ عادة عندما لا تكون بصحّة جيدة، أليس صحيحاً؟ ومتى تكون رغبتك الأقوى للمزيد من المال ومتى تصل ذروتها؟ الاحتمال الأقوى، عندما لا يكون لديك مال كافٍ. متى تكون مشوشاً، عندما تريد مزيداً من الوضوح، صح؟ ومتى تكون مقهوراً، أليس عندما تريد المزيد من السكينة؟ ومتى تكون ضجراً، أليس عندما تحتاج المزيد من التنشيط؟

تذكروا، أن عملية الورشة الإبداعية تتألف من ثلاثة خطوات: (1) السؤال (وهو سهل، تقوم به دائماً). (2) الجواب على السؤال (وهو ليس عملك ـ يقوم به المصدر). (3) السماح (أن تكون في حالة استقبال لما تسال عنه).

من المهم أن تدرك بأن الخطوتان 1 و3 مختلفتان. فأنتم عندما تركزون على شيء ترغبونه وتحتاجونه أو تصلّون لأجله فإنكم غالباً لا تكونون على توافقٍ ترددي معه. بل، أنتم في تطابق مع غيابه.

عندما يتوجب عليك دفع الفواتير جميعها دفعة واحدة، وأنت

لا تملك مالاً كفاية سوف ترتعد خوفاً وتقول: «أحتاج للمزيد من المال»، أو قد تستخدم كلمات أكثر إيجابية وتقول «أريد مالاً أكثر».، وبذلك تقوم بالخطوة الأولى. وتبيّن رغبتك. لكنك لا تقوم بالخطوة الثالثة، أي أنك تحجب نفسك عما تسأل عنه.

أنت تسأل باستمرار. ولا يمكنك التوقّف عن ذلك؛ والتناقض هو ما يبعث الرغبات فيك. وعملك الحقيقي يقوم على إيجاد طريقة تكون فيها في وضع الاستقبال. والأمر مشابه للرغبة في استقبال إشارة راديو أو تلفزيون. من أجل القيام بذلك، عليك أن تضع المستقبل لديك على نفس تردد المرسل وإلا سوف تتشوّش؛ ولن تحصل على إشارة واضحة. وفي حالة مشابهة، تدرك انحيازك مع إشاراتك (المرسلة أو المستقبلة) عبر الشعور بالانحياز لعواطفك. بتعبير آخر، عندما تكون في ذلك المكان الوعر محبطاً ومنهكاً أو غاضباً ومجروحاً فأنت تكون بعيداً عن الاصطفاف مع رغبتك.

نريدكم أن تسترخوا وألا تكونوا قساة على أنفسكم عندما تجدون أنكم في حالة من المشاعر السلبية، فهذه المشاعر أمرٌ جيد حيث تتيح لك معرفة التغيير الذي تحتاج لنقلك إلى موضع التناغم مع من تكون فعلاً.

إذا كنت خارج التوافق، بتعبير آخر، إذا لم تكن في حالة شعورية جيدة، فنحن نقترح عليك عمليةً أكثر طمأنينة ألا وهي التأمل. لأنك عندما تهدّئ ذهنك فإنك توقف الأفكار، وعندما توقف الأفكار، يرتفع ترددك تلقائياً.

وبالطبع، إذا وجدت شيئاً تركز انتباهك عليه وتوليه تقديرك، سوف تكون عملية ثورة التقدير هي العملية الأنسب لأنك تستطيع القيام بها تحت كل الظروف بغض النظر عن مكان وجودك. لكن

عملية الواقع الافتراضي سوف تساعدك بطريقتين محددتين: ستعتاد على حالة عدم المقاومة، وبذلك سوف تدرك عندما تنتقل إلى فكر مقاوم في مرحلة مبكرة حيث يكون من الأسهل العودة عنها ثانية. وكذلك، في كل لحظة تكون فيها في حالة عدم المقاومة، سيستجيب لك قانون الجذب على نحوٍ إيجابي.

حدثنا يا أبراهام، أكثر عن عملية الواقع الافتراضي

إن عملية الواقع الافتراضي، هي عملية حيث عليك أن تختار فيها كل شيء عن هذه اللحظة من الزمن، كما يفعل مخرج الفيلم تماماً. من أجل أن تبدأ في هذه العملية عليك أن تقرّر أولاً: أين يجري هذا المشهد؟ اختر موقعاً يبدو جيد جداً لك. ربما يكون مكاناً قد زرته، أو سمعت عنه، أو رأيته في فيلمٍ، أو حتى تخيّلته فقط.

وهل المشهد في الداخل أم في الهواء الطلق؟ في أي وقت من اليوم؟ هل هو في الصباح، بعد الظهر، أو مساءً؟ في الفجر مع شروق الشمس أو في الغسق؟ أو في منتصف النهار؟ ما هي حالة الجو وما هي درجة الحرارة؟ ماذا سترتدي؟ ومن هناك أيضاً؟ أختر شيئاً يبدو جيداً لك.

لا يهم إذا كنت وحيداً أو برفقة أحد ما، لكن من المهم أنه عندما تختار وجود شخص آخر في عالمك الافتراضي فإن وجوده يجب أن يعود عليك بشعورٍ جيد.

في أي مزاج تكون؟ هل تضحك؟ أو هل تجلس بهدوء تفكر؟ وبمجرد الانتهاء من تحديد مكان المشهد، تستطيع تخيّل ما الذي تقوله لبعضكم البعض.

إن الغاية من هذه عملية الواقع الافتراضي هو تفعيل ترددات داخلك تضعك في موضع السماح لسعادتك. وهكذا، لن تخلق واقعاً افتراضياً تبني فيه منزلاً بسقفٍ راشح فتحضر شخصاً لهذه الواقع الافتراضي كي

يصلحه السقف الراشح. ولن تضع ورق جدران بشع وتجلب شخصاً ما آخر ليبدلها. ففي واقعك الافتراضي، يمكنك أن تجعله بالضبط بالطريقة التي تريد.

لا تستخدم هذه العملية في محاولة لتحسين موقف راهن معين، لأنك في محاولتك إصلاح شيء ما، سوف تجلب التردد الموجود الحالي في واقعك الافتراضي، وبذلك، سوف تفقد قوة **عملية الواقع الافتراضي**.

لا شيء أكثر أهمية من الشعور الجيد

ليس هناك سبب يمنع تدفّق السعادة إلى تجربتك بكل التفاصيل الدقيقة وذلك استجابة لكل الأشياء التي حددت أنك تريدها، ما لم تكن حقيقةً في حالة نفسية سيئة، أو غاضباً أو قلقاً حول شيء ما.

وإن تطبيق هذا التمرين من الواقع الافتراضي سيساعدك في تدريب نفسك للشعور بشكل أفضل مع مرور الوقت، وهو، كما العضلات، كلّما مرنتها أكثر، كلّما خدمتك بشكلٍ أفضل.

طبقت استر لعبة الواقع الافتراضي هذه ذات مرة وهي تقود الباص الكبير الذي كانت تسافر به برفقة جيري. لقد اكتشفت أنها (أي اللعبة) تخدمها بشكل أفضل عند دخولها المشهد سريعاً، ووصولها إلى حالة شعورية جيدة، ومن ثم الخروج. وإذا استغرقت فيها طويلاً، سوف تجعل نفسها عمليّة جداً وستحاول إصلاح الناس أو الأشياء. لكن عندما تقرّر فقط ما هي الحالة الشعورية الجيدة التي تريد أن تكون بها عن طريق التقاطها شيئاً يجعلها تغنّي... وتقرّر مع من ستكون هناك، وكيف سيكون مزاجهم وأن تتخيّل نفسها تتكلّم معهم بضع كلماتٍ - وتخرج - لتعود للواقع، ذلك كافٍ لجعلها تشعر بالروعة.

إننا نحثّكم على تطبيق هذه اللعبة وأنتم تقودون السيارة أو تنتظرون

في صف، أو مستلقون في سريركم، أو أن تخصّصوا وقتاً معيناً لها. فبصناعتكم لهذه السيناريوهات التي تجعلكم تشعرون بشعورٍ جيد فأنتم تنشّطون تردداً للشعور الجيد، وحينها سيطابق قانون الجذب ذلك التردد. فما من شيء أكثر أهمية من الشعور بشعور حسن - وليس هناك شيء أفضل من خلق الصور التي تجعلكم تشعرون بالرضا.

عندما كانت ايستر، تقود الباص، وتفكّر كيف يبدو الهواء، أحياناً يبدو فيه بعض الرطوبة؛ وأحياناً يبدو جافاً وأحياناً يبدو جيداً عندما يلامس جسدها؛ وأحياناً تكون حرارته 90 درجة بدون رطوبة إطلاقاً. لقد فكرَت بذلك المزيج اللطيف من الحرارة، الرطوبة، والوقت المناسب الذي تستطيع التفكير به.

ومن ثم سوف تأتي بأصدقاء رائعون ليلعبوا معها. وسوف يكون لديهم كل الأنواع من التجارب الرائعة. لقد بدت على ما يرام من الواقع الافتراضي الذي أرادت أن تبقى فيه وقتاً طويلاً، لأنها عندما لعبت هذه اللعبة، استطاعت التحكم في كل شيء عن كل شيء.

كل فكرة تجعلك تشعر بشعور سيء هي فكرة سيئة

لا يعرف الكون (أو يعطي انتباهاً) لماذا ترددك على ما هو عليه في أيّة اللحظة. بتعبيرٍ آخر، أنه لو شخّص لك الأطباء البارحة أنك تعاني من مرضٍ واليوم استطعت أن تقود السيارة على الطريق السريع (كما فعلت ايستر)، واستخدمت نوعاً من خيال الواقع الافتراضي، فإنه وفي تلك اللحظة، لن يكون هناك أي دليل على المرض في جسدك. وإذا استطعت المحافظة على ذلك التردد أكثر من حفاظك على وعيك للمرض، فلا يمكن له البقاء في جسدك. والمرض هناك، لأنك، وبطريقة ما، دون أن تدري قد اخترت أفكاراً ذات ترددٍ يتطابق مع جوهر ذلك المرض.

إن كلّ فكرة تختارها تتطابق تردياً مع المرض... تبدو سيئة عندما تفكر بها. تبدو مثل الغضب، الإحباط، الامتعاض، اللوم، الذنب والخوف... تلك الأفكار ليست جيدة لك، وستعرف أن تلك الأفكار ليست جيدة، لأنك تشعر بالانزعاج عندما تفكر بها. وبذات الطريقة حيث أن لمس صفيح مدفأة ساخنة يؤلم، فإن الشعور بعواطف سلبية تؤذي أيضاً.

قد يكون لديك شيءٌ ما عشته منذ زمن طويل ليس نشيطاً في ترددك، أو أن شيئاً ما قد عشته البارحة حتى أنك لم تفكر به حتى الآن، ليس له أي وزن ترددي في نقطة جذبك ـ لا شيء أبداً. لذلك ليس عليك أن تخلّص نفسك من كل الأفكار والمواقف السلبية.

أحياناً، خلال تفاعلك مع الآخرين، ستسمع أو ترى أو تشمّ شيئاً ما يثير تردداً أو شعوراً غير مريح داخلك عندما ينشط. وهو الوقت المناسب الذي تقول فيه، «أواه، إن نظامي الإرشادي يعمل، أستطيع استشعار شيء داخلي لا يخدمني بشكل جيد. لأنه، خلال نشاط هذا التردد، يوجد داخلي بعض المقاومة التي تمنع السماح بدخول السعادة الموجودة هناك من نواحٍ أخرى».

ولذلك هذا هو الوقت المناسب لتختار أفكاراً ذات شعور أفضل. وإذا مارست الواقع الافتراضي، سيكون من السهل كي تصل إلى فكرة ذات شعور أفضل. لكن إذا لم تكن تمارسها، فإنك ستكون في وسط فكرة سلبية، وليس لديك أي مكان إيجابي تذهب إليه. وهكذا عليك أن تنتظر فقط حتى تتلاشى تلك الفكرة تدريجياً.

مثالٌ آخر على عملية الواقع الافتراضي

كلّما طبّقت عملية الواقع الافتراضي أكثر، كلّما مارست تردد عدم المقاومة أكثر؛ وكلّما مارست تردد عدم مقاومة، كلّما شعرت بالرضا

أكثر، وبالطبع، إن الأشياء التي ترغب بها ستبدأ بالتدفّق بسهولة في تجربتك أيضاً. على سبيل المثال، تخيّل السيناريو التالي:

المكان: شاطئ رملي أبيض، جميل.

«إنه فصل الشتاء، لكن الطقس لطيف. وفيه بعض الغيوم المتفرقة، ويبدو الهواء رائعاً عندما يلامس جلدي».

«لا أرتدي حذاءً، ولهذا استمتع بالرمل الناعم، البارد، والنظيف تحت قدميّ. ملابسي فضفاضة ومريحة وأشعر بالراحة تسري في جسدي. وأنا أتمشى على الشاطئ بتمايل، أشعر بالقوة والسعادة والأمان.

«إن حفيدتي ذات السنوات الخمس معي، وهي تحب هذا اليوم الرائع، مثلي. وهي سعيدة لكونها معي، ولكن يبدو أنها ليست بحاجة لي كي أسليها؛ وأستمتع بمراقبتها وهي سعيدة، وتستمتع بنشاطها الذاتي وهي تركض، تحفر في الرمل، وتستمتع بهذا الشاطئ الرائع. أني سعيدة لقدومنا إلى هذا المكان. لقد كان خياراً رائعاً».

« تركض حفيدتي نحوي، وهي تحمل صَدَفةً اكتشفتها، وبصوت مبتهج وعينان برّاقتان، تقول: «جدتي، إنني سعيدة جداً لوجودنا هناً. شكراً لك لأنك جلبتينا إلى هنا. وأقول لها: «على الرحب والسعة، يا حلوتي الجميلة. وإني سعيدّة بالتواجد معك هنا أيضاً».

إنه الآن الوقت المناسب للمغادرة.

في القلق أو التشويق، تصوّراتك متطابقة

في مدينة توكسون، قام صديق عزيز بإعطاء إستر عدّة إصلاح مساح الزجاج الخاص بالسيارة. وقد فكرت ايستر، أتساءل كيف تعمل. فقدَ قرأت التعليمات، وفكرَت، إنه شيء رائع، وفي كل مرة تلتقطها، كانت تفكر، يا له من شيء مذهل.

وهكذا عندما كانت وجيري على الطريق، وبعد عشر دقائق، تجاوزتهم شاحنة مسرعةً، أرتد حجر عن ماسح سيارتهم الزجاجي، وحالاً، قد فهمت الحاجة الملّحة لعدة إصلاح ماسح الزجاج الذي كانت تشاهده.

ليس مهماً إن كنت مسروراً أو قلقاً خلال تطبيقك للواقع الافتراضي، إنك تطلق تردداً يتطابق معه قانون الجذب.

قال لنا أحدهم :«أبراهام، لدي وقت عصيب خلال التصوّر. فعندما أفكر بالذهاب إلى الواقع الافتراضي، يبدو الأمر وكأنه مكان فارغ بالنسبة لي. ولا أعرف كيف أقوم به».

وقلنا له، هل يمكنك أن تتذكّر أحداثًا قد حصلت؟إن كنت تستطيع التذكر، فبإمكانك القيام بعملية الواقع الافتراضي، لأن لا شيء من تلك الأحداث موجودٌ، الآن؛ لكن بتذكرك إياها، فأنت تعيد تكوينها من شيء ما.

وهكذا، هو التصور، أو الواقع الافتراضي، لا يختلفان. إنه كالسحر، لكن استخدامه هو بقصد إمتاع نفسك وأنت تقوم بتطبيقه.

وأنت تطبّق هذه العملية وتحفّز خيالك أكثر، فإنك لن تجد هذه العملية مبهجةً وذات شعورٍ طيّبٍ فقط، بل سوف تكتشف أن ترددك المهيمن على مختلف المواضيع سوف يتغيّر، وسوف تجري في حياتك تطوراتٌ مذهلة.



العملية رقم 5
لعبة الرخاء

متى تستخدم هذه العملية

- عندما تريد توسيع قدرتك على التخيل
- عندما تريد أن تحدّد أو تزيد صفاء رغبتك أكثر
- عندما تريد تحسين تدفّق المال في تجربتك
- عندما تريد تحسين تدفق الوفرة المتعلقة بمواضيع عديدة.

نطاق نقطة الضبط العاطفية الحالية

ستكون عملية لعبة الرخاء ذات قيمة كبيرة لك عندما تتراوح نقطة ضبطك العاطفية في مكان ما بين:

بين (1) البهجة/المعرفة/التعزيز/الحرية/الحب/التقدير

و

(16) وتثبيط العزيمة

(إذا لم تكن متأكداً من نقطة الضبط العاطفية الحالية، فعد إلى الفصل 22 وراجع بدقة التصنيفات الـ 22 على سلم الإرشاد العاطفي).

في هذه العملية، ستبدأ في تأسيس حساب وهمي جار. وبتعبير آخر، لن يكون هناك مصرف حقيقي، لكنّنا سنقوم بعمليات إيداع وسحب منه كما لو أنه حساب حقيقي. يمكنك استعمال نظام دفتر الشيكات القديم أو برنامج المحاسبة على حاسوبك أو يمكنك حتى ابتكار نظام شامل بدفتر ملاحظات تستعمله كدفتر شيكات وأوراقاً فارغة كشيكات وقسائم إيداع. ومن المهم أن تجعل هذه العملية تبدو كأنها حقيقية قدر الإمكان.

في اليوم الأول أودع 1,000 دولار وأنفقها. بتعبير آخر، سجل في دفتر الشيكات أيداع مبلغ 1,000 دولار في حسابك ثم اكتب شيكات لصرف ذلك المبلغ. يمكنك استخدام شيك واحد لكامل المبلغ أو على دفعات. الفكرة في هذه العملية هي الشعور بالمتعة عند التفكير بما تود شراءه والاستمتاع بعملية كتابة الشيكات واستخدامها.

قم بوصف ما تريده على قسم التذكير في الشيك. على سبيل المثال من أجل قلم كتابة رائع، أو حذاء جري ممتاز أو للانتساب إلى منتجع صحي. يمكنك أن تصرفه طوال اليوم، أو توفر بعض النقود إلى يوم آخر. على كل حال، نشجعك لتفعل ما تستطيع حتى تنفق المبلغ اليوم، لأنك في الغد سوف تقوم بعملية إيداع رائعة.

في اليوم التالي، أودع 2000 دولار.

وفي اليوم الثالث، أودع 3000 دولار.

وفي اليوم الرابع، أودع 4,000 دولار.

عندما تصل لليوم الخمسين، أودع 50,000 دولار. وعندما تصل لليوم ثلاثمائة أودع 300,000 دولار. إذا لعبت هذه اللعبة كل يوم لمدة عام، ستكون قد أودعت وصرفت أكثر من 66 مليون دولار.

سوف تستفاد من زيادة قدرتك على التصور والتخيل. بتعبير آخر، سوف تكتشف، وأنت تلعب هذه اللعبة لعدة أسابيع، سوف تبدأ بتركيزٍ حقيقي لإنفاق ذلك القدر الكبير من المال. وهكذا، سوف تتوسّع قدرتك على التخيل.

إن معظم أصدقاءنا البشر لا يمرّنون مخيّلتهم كثيراً. يقدّم معظم الناس تردداتهم بشكل حصري تقريباً كاستجابة لما يرونه فقط، لكن مع لعبك هذه اللعبة سوف تجد نفسك تلامس أفكاراً جديدة، ومع الوقت سوف تشعر بتوسّع رغبتك وآمالك، وبذلك، سوف تستفيد من تبدل نقطة جذبك.

كما ترى، إن الكون يستجيب للترددات الصادرة عنك، وليس لحالتك الوجودية الحالية. وهكذا، إذا كنت تولي انتباهك فقط إلى حالتك الوجودية، فإن مستقبلك سيتطور بشكل مشابه. لكنك إذا ما ركّزت انتباهك على تلك الأفكار المتوسعة الرائعة التي تثيرها هذه اللعبة منك، فإن الكون سيستجيب الآن لترددات تلك الأفكار.

فالكون لا يميز بين التردد الذي تقدّمه كاستجابة لما تعيشه أو للتردد الذي تقدّمه كاستجابة لما تتخيّله، ولهذا تُعدّ **عملية لعبة الرخاء** أداةً قويةً لتحويل حالتك الترددية.

يمكنك ممارسة هذه اللعبة لفترة وجيزة، أو لمدة عام أو أكثر. فكلّ ما تختار هو مناسب. وقد تبدو غريبةً في البداية، لكنكً كلّما لعبت هذه اللعبة كلّما توسعت مخيلتك. وكلّما توسع خيالك وتركّز على روح المرح والتوسع، وبذلك تتحول نقطة جذبك.

وبكتابة الشيكات، واستخدام مخيّلتك، وكتابة المذكرات، والتركيز على ما تكتبه، وعدم الشعور بأية مقاومة وأنت تكتب الشيكات لعدم وجود الخوف من التبذير، سوف تحقق ما هو ضروري لإنجاز أي شيء: ستكون قد أعلنت عن رغبتك عندما تكون في حالة عدم مقاومه، أو بمعنى أفضل، في حالة السماح.

وهكذا، لن تستفيد من مخيلتك الموسعة فقط، لكن نقطة جذبك سوف تتغير، وسوف تتغير تجربة حياتك أيضاً. ولن تتحسن حالتك المادية فقط، بل أن كل أنواع الأشياء التي ركزت عليها بسعادة سوف تبدأ التدفّق في تجربتك.

يمكنك البدء في اللعبة أو إيقافها، ويمكنك لعبها في أي وقت تود. فما من قواعد؛ وليس هنالك ما يجب أو لا يجب القيام به. ابدأها واستخدمها وامضي قدر ما تشاء فيها، فالأمر المهم هو: بذل ما تستطيع لتمرين مخيّلتك.

لو كنت نحّاتاً في يومه الأول في النحت، لن تأخذ كتلة الصلصال الكبيرة وترميها على الطاولة قائلاً: «أوه، لم تتحول كما يجب». بل تشكلها، وتجعلها أفضل. وستأخذ المزيد من الصلصال ومن ألوان مختلفة. وستجد طريقةً لإكمال الإبداع في مجالك ذاك. غير أن غالبية البشر لا يستطيعون صوغ الطاقة التي شكلت العوالم بذات الطريقة، فمعظمكم لا يبذل أدنى جهد في توجيه أفكاره. فيصبح الأمر وكأن شخصاً آخر أخذ ذلك الصلصال ورماه بذلك الشكل لتمضوا حياتكم وأنتم تتكلّمون عن شكله الظاهر فقط.

«حسناً لا يبدو أن ذلك أمرٌ جيد. سيكون والديّ قد فعلوا شيئاً مختلفاً حيال الأمر». أو «على أن الاقتصاد يفعل شيئاً ما مختلفاً غير ذلك». أو «أن هناك ظلم، أو إجحاف»، أو «لا تعجبني طريقة تعامل

شخص ما مع ذلك». ونحن نقول لكم، التزموا بصلصالكم! استدعوا الطاقة من خلال قوة الرغبة، وشكلوها من قوة خيالكم.

قالت صديقة لنا مؤخراً: «يا أبراهام، لا أظنكم تهتمون أبداً إذا جاء حبيبي إلي. وأعتقد أنكم تريدون مني أن أكون جيدة في تخيّله لدرجة أني لا ألاحظ فيها أنه ليس هنا». وقلنا، إن ذلك صحيحٌ بالفعل، لأنك عندما تتخيلي أنه موجود هنا، من خلال فرحك، في تلك اللحظة، في المكان الصحيح، سوف تكونين في مكانٍ حيث تستدعين وتسمحين لقوة الرب ـ أو قوة الحياة ـ بالتدفّق عبرك. وما من شيء أروع من ذلك.

وثم قلنا، أواه، بالمناسبة، عندما تصبحين هناك، لا يستطيع أن يأتي. ولكن طالما أن رغبتك أن يأتي يكون وعيك أكثر أنه لم يأت، وهو لن يستطيع أن يأتي فقط، بل شعور التعاسة التي تشعرين بها في تلك اللحظة يعود لاختيارك تردداً يعيق الطاقة التي تقوم رغبتك باستدعائها.

إن ممارسة لعبة الرخاء هذه بفرح لن يحسّن حالتك فقط كما قلنا، بل وكل جوانب حياتك. ستتحسن أيضاً. ولن تساعدك فقط في تفعيل ترددات أكثر حول الأشياء التي تريدها فقط، بل ستساعدك في معظم الوقت، بطريقة تسمح للأشياء التي تريدها التدفّق في تجربتك.

إن تطبيقك لهذه اللعبة سيدفعك إلى تقديم تردد أوسع وأكثر ترقباً. ونعِدك بأن التجليات ستبدأ في المجيء إليك استجابةً لتردّدك المتغيّر.



العملية رقم 6
عملية التأمل

متى تستخدم هذه العملية

- عندما تريد الراحة من المقاومة.
- عندما تريد طريقة أسهل لرفع ترددك.
- عندما تريد أن ترفع مستواك العام الترددي.

نطاق نقطة الضبط العاطفية الحالية

ستكون عملية التأمل هذه العملية الأكثر أهمية لك عندما يتراوح نطاق نقطة الضبط العاطفية بين:

(1) الفرح/ المعرفة/ القوة/ الحرية/ الحب/ التقدير

و

(22) الخوف/ الحزن/ الإحباط/ اليأس/ الضعف

(إذا لم تكن متأكداً مما هي نقطة الضبط العاطفية الخاصة بك، عُد إلى الفصل 22 وقم بعملية مسح للأصناف 22 في المقياس الإرشادي العاطفي).

أيّ فكرة تستمرّ بالتفكير بها تُسمّى اعتقاد. والكثير من معتقداتك تخدمك بشكل جيد إلى أبعد حد: كالأفكار التي تتناغم مع المعرفة النابعة من مصدرك، والأفكار التي تتوافق مع الرغبات التي تحمّلها... لكن بعضاً من معتقداتك لا تخدمك جيداً: الأفكار المتعلّقة بالنقص أو عدم الكفاءة هي أمثلة عن هذه الأنواع من الأفكار.

الآن، بفهمك لقوانين الكون وبعض القدرة على الاختيار الواعي للأفكار، تستطيع، مع مرور الوقت، استبدال كل المعتقدات التي تمنع سريان الحياة بالأفكار التي تسهّلها، لكن إليك هذه العملية التي ستمنحك الفائدة الفورية من تغيير معتقداتك خلال وقت قصير. وندعو هذه العملية بالتأمل.

سنخبر أصدقائنا بنوع من الفكاهة بأن سبب تعليمنا عملية التأمل لأنه أسهل لمعظمكم تصفية عقولكم، بعدم امتلاكها لأي أفكار، من التفكير بأفكار إيجابية وخالصة. فعندما تريح عقلك، لا تقدم أي أفكار؛ وبتطبيقك لذلك لا تقدم أي مقاومة؛ وعندما لا تنشط أي فكرة مقاومة، فإن تردد وجودك يكون سريعاً، وعالياً ونقي.

تخيّل فلّينةً تطفو على سطح الماء. (التي تمثّل الاهتزاز العالي السريع والخالص الطبيعي لك) الآن، تخيّل بأنك تمسك بهذه الفلينة تحت سطح الماء (وهذا ما يبدو المقاومة) والآن تخيل تركك لهذه الفلينة ـ وراقبها وهي تعود لتطفو على سطح الماء.

مثل تلك الفلّينة، والتي تطفو بشكل طبيعي على سطح الماء، من الطبيعي أن تجرّب التردد السريع العالي والصافي، المتحرر من المقاومة

المانعة. ومثل تلك الفلّينة، ما لم تفعل شيئاً يبقيك في الأسفل تحت سطح الماء، سوف تهتز عائداً إلى السطح إلى حيث تنتمي. بتعبيرٍ آخر، ليس من الضروري أن تعمل لتكون في تردد عالي والذي هو أمرٌ فطريّ بالنسبة لك، لأنه أمر بالفطرة. لكن ما هو واجب عليك هو التوقف عن التمسك بالأفكار التي تبقيك في تردد منخفض. شيء مهم ألا تعطي انتباهك للأشياء التي تمنع فلّينتك أن تطفو أو التي تمنعك من التذبذب لتتوافق مع من تكون بالفعل.

ما لم تكن مركزاً على الأشياء التي لا ترغبها والتي هي مناقضة لرغبتك الخالصة الخاصة بك، سوف لن تنشّط أي تردد أو مقاومة- وستكون في حالة طبيعية من الازدهار والسعادة.

يكون القرار بالتركيز على تردد الرغبة، وتحدث لحظة القرار هذه عندما تكون الرغبة قوية بشكلٍ كاف. والانضباط الوحيد الذي نرغب أن تجرّبه هو باتخاذ القرار بأنَّ لا شيًء أكثر أهمية من شعورك بالرضا، وبأنّك على وشك إيجاد الأفكار التي تبدو أفضل. أن تطفو فلّينتك هو الأمر الذي يستحق الضبط.

يمكنك القول إن عملية التأمل هذه عبارة عن طريق مختصر لتغيير معتقداتك، لأنه في غياب التفكير، ليس هناك من مقاومة ضمنك؛ وفلّينتك، إذا ما تحدثنا بهذه الطريقة، سوف تهتز بشكل فطري عائدة نحو السطح.

والآن، لتبدأ عملية التأمل هذه، اجلس في مكان هادئ حيث لا يقاطعك أحد. وارتدي ملابس مريحة. ليس مهماً سواء جلست في كرسي أو على الأرض، أو حتى استلقيت على سرير (ما لم تكن تفضّل أن تغفو عند قيامك بذلك). الشيء المهم هو أن يكون جسمك مرتاحاً.

والآن، أغمض عينيك، استرخي، وتنفّس. اسحب ببطء الهواء إلى

رئتيك، واستمتع بإطلاق الهواء للخارج (راحتك الشخصية أمر مهم هنا كثيراً).

عندما يهيم عقلك، تخلَّى بلطف عن أي فكرة، أو على الأقل لا تعززها بالتأمل فيها أكثر ـ وأعد التركيز على تنفسك.

فأنت، بالفطرة، من يريد التركيز، لذلك في البداية، ستبدو لك عملية التأمل بأنها غير طبيعية، وستجد عقلك يحاول العودة إلى الأشياء التي كان يركّز عليها سابقاً. عند حدوث ذلك، استرخِ، تنفّس ثانيةً، وحاول أن تتخلّى عن تلك الأفكار.

ستجد من الأسهل جعل عقلك يهدأ إذا ما اخترت أفكاراً صغيرة ليس لها أي احتمال بالتوسع نحو شيء مثير: كأن تركّز على تنفّسك. أو يمكنك أن تحصي تنفّسك ذهنياً، شهيق وزفير. أو يمكنك الاستماع إلى صوت تقطير صنبور ماء.... فباختيارك لفكرة ناعمة لطيفة، ستترك وراءك كل أفكار المقاومة ـ وسيرتفع ترددك بشكلٍ طبيعي (تماماً مثل تلك الفلّينة).

فهي ليست عملية حيث تعمل من خلالها على رغباتك، بل هي لتهدئة عقلك. وعند قيامك بذلك، ستضع أي مقاومة جانباً، وسترتفع حالتك الاهتزازية إلى تلك الحالة الطبيعية الخالصة.

عندما تجعل عقلك يهدئ، ربما ستشعر بنوع من الانفصال المادي. مثلاً، لن تشعرٍ بفارق حقيقي بين أنفك وإصبع قدمك. ربما تشعر أحياناً بشيء من الحكة أو القشعريرة تحت جلدك.

وغالباً، عندما تتخلّى عن المقاومة وترتقي بتردداتك العالية الخالصةـ ستشعر بحركة تلقائية في جسدك. ربما تتأرجح قليلاً من جانب لآخر أو نحو الأمام أو للخلف، أو ربما تشعر بدوار في رأسك من جانب لآخر. أو، ربما تشعر ببساطة بنوع من الحركة أو التثاؤب. لكن أياً من

هذه الأحاسيس أو الحركات هي مؤشرات على إنجازك حالة التأمل.

ستكون نقطة جذبك قد تغيرت الآن، وستكون حالة السماح عندك في مكانها المناسب. والأشياء التي كنت قد طلبتها ـ قد أعطيت لك ـ وهي الآن تسري بلطف في تجربتك. وعندما تخرج من حالة التأمل، فإن حالة السماح هذه ستستمر حتى تركّز على شيء يغير ترددك التذبذبي، لكن مع التدريب الكافي، ستصبح هذه الترددات الأعلى مألوفة جداً لك لذلك ستكون قادراً على استدعائها حينما تريد.

مع مرور الوقت، إذا مارست التأمل بشكل منتظم، ستبدو حساساً للطريقة التي تظهر بها تلك الترددات الأعلى في جسدك. بمعنى آخر، عندما تركّز على أي شيء يسبب انخفاضاً في ترددك، ستكون الآن أكثر قدرة على التعرّف عليه في مراحل نشوئه الأولى قبل أن يصبح هذا الانخفاض هام جداً ـ وستكون قادراً بسهولة على تغيير فكرتك المقاومة لكي تحافظ على توازنك.

أبراهام، حدّثنا أكثر عن التأمل

يقوم العديد من الأساتذة، بمن فيهم نحن، بتعليم عملية التأمل كطريقة جيدة جداً لرفع التردد. وتكون عملية التأمل الفعالة إحدى الطرق الجيدة لإبعاد انتباهك عن أي شعور مادي يسبب مقاومةً ضمنك لترددك، لأنه عندما تحوّل انتباهك عما يبقي ترددك في مكان أخفض، سيرتفع عندئذ ترددك بشكل فطري. يبدو ذلك مثل انسحاب وعيك، لكنك ما تزال مستيقظاً. لأنه فقط عندما تكون نائماً، تسحب وعيك، وكذلك، عندما تكون نائماً فأنت لست مدركاً بشكل واعٍ كيف سيكون وضعك عندما تكون في تردد أعلى. عندما تكونً صاحَياً وفي حالة تأمل، عندئذ تستطيع أن تدرك وعن وعي كيف سيكون وضعك عندما تكون في تردد أعلى. ومع مرور الوقت، ستمتلك حساسية

جديدة لترددك لذلك ستعرف حالاً عندما تركز على شيء أنه يسبب لك مقاومة.

أحياناً يقول بعض الناس:« أبراهام، أليس من الطبيعي أن تتفتّق كل المواجع عندما يبدأ الإنسان عملية التأمل؟» ونجيبهم «نعم»، لأنكم تجلبون أنفسكم إلى مكانٍ ذو حساسية مرتفعة لذلك ستكون أنماطك المتحققة من حالة التردد الأّدنى مسبقاً أقل راحة لك.

بعض الطرق الأخرى لرفع تذبذبك

الآن، هناك بعض الطرق لرفع ترددك غير عملية التأمل، مثل الاستماع إلى الموسيقى التي تجعل قلبك يغني، القيام بهرولة في مكان جميل، ملاعبة قطتك، التمشي مع كلبك، وغيرها. هذه بعضاً من الطرق الظريفة التي تجعلك تتخلى عن المقاومة وترفع ترددك. غالباً ما تكون عندما تقود سيارتك في أعلى حالة من الارتباط مع مصدر الطاقة. وهذا هو السبب بأن هناك نسبياً القليل من الحوادث الطرقية. إيقاع الطريق، صرف الانتباه عما يزعجك، وفكرة الذهاب إلى مكان ما جديد غالباً ما يجعلك تلقي وراءك أفكار عن أشياء كانت قد أزعجتك.

إن هدفك هو التخلّي عن أيّة فكرة تسبب لك المقاومة لذلك ستكون عندئذ في نطاق الأفكار الإيجابية الخالصة. ليست مشكلة إذا ما لم تستطع أن تهدّئ عقلك بشكل كامل ـ ما لم يعالج عقلك الأشياء السلبية. إذا كنت تفكر ببساطة بأشياء جميلة خلال التأمل، سيكون هذا الأمر ذو قيمة.

على سبيل المثال، بعد قضاء الوقت مع عائلة يحبونها، استمتع جيري وإيستر بكثير من ساعات التفكير الرائعة والأحاديث الجذابة بشأن ذلك اليوم الرائع. في أي وقت أرادوا فيه أن يشعروا بالمتعة، كان عليهم أن

يتذكروا فقط شيئاً ما بخصوص ذلك اليوم ـ شيء ما قاله أحدهم، أو شيء قام به أحد الأولاد، أو الطقس الرائع، أو الطعام اللذيذ، المشي بنشاط في الغابات .....

بمعنى آخر، من السهل إيجاد شيء فيه طاقة إيجابية خالصة. يمكن أن يكون التفكير بشأن حيواناتك الأليفة هو مصدر جيد للأفكار الإيجابية لأن حب الحيوانات لك غير مشروط. فقط قم بإيجاد أية فكرة تبدو جيدة عندما تفكر بها، وتمرَّن عليها حتى تبدأ بوضع تلك النغمة ضمنك. ومن ثم، سيتبع ذلك مشاعر أخرى جيدة.

مثال آخر عن عملية التأمل

حسناً، هذه عملية أخرى والتي، فيما لو كنا في حالتنا الطبيعية، نستطيع تطبيقها: كل يوم، لمدة 10 أو 15 دقيقة، وليس لمدة أطول من ذلك، لنجلس بهدوء مع أنفسنا في مكان جميل حيث لا يقاطعنا أحد ـ ربما تحت شجرة، أو ربما في سيارتنا، ربما في الحمام أو في حديقة ..... ولنبذل جهدنا لعزل أحاسيسنا المادية. أي، أن نغلق الستائر إذا كان الضوء قوياً؛ ونغلق أعيننا؛ وأن نختار مكان هادئ.

لنكن واعين لسحب الهواء إلى صدرنا، وواعين كذلك عند إخراجه. لنركّز على النَفَس الطويل عند سحبه وإخراجه. سندخل الهواء إلى صدرنا، ونفكر أثناء ذلك بأن رئتينا ستحتويه كله بارتياح، ونحاول إدخال المزيد لكن قليلاً قليلاً. ومن ثم، عندما تصل رئتينا إلى الامتلاء أو التوسع التام، لنستمتع بلحظة إخراجه بشكل بطيء، طويل ورائع. يجب ألا يتعدّى اهتمامنا في تلك اللحظة إلا على عملية تنفسنا الواعية ـ ليس على تجهيز الفطور، ولا على تصفيف شعرنا، ولا على الاستغراب من تصرّف أحدهم، ولا على التركيز على أي شيءٍ في تلك اللحظة سوى عملية الشهيق والزفير.

هذه هي عملية السماح حيث، فقط لبضع لحظات، عند توقفك عن القيام بأي شيء، ستتوقف عن محاولة جعل أي شيء يحدث. إنها اللحظة التي تقول فيها لمصدر الطاقة الخاص بك، لكينونتك الداخلية، للإله الذي تعبده (أو أياً كان الذي تخاطبه): أنا هنا، في حالة السماح. أنا أسمح لمصدر الطاقة أن يسري داخلي بصفاء.

خمس عشرة دقيقة من الجهد ستغيّر حياتك لأنها ستسمح للطاقة الطبيعية بالسريان داخلك. ستشعر بشكل أفضل في تلك اللحظة، وتشعر بالنشاط عندما تخرج منها.

هل يمكن لـ 15 دقيقة أن تصنع الكثير من الاختلاف؟

هناك فائدة كبيرة ستلاحظها بمعزل عن ذلك وهو أن الأشياء التي لطالما أردتها ستبدأ بالظهور. الآن، لماذا هذا؟ «بعد كل ذلك» ربما تقول أبراهام، لم أجلس و لم أنوي. لم أجلس وأضع أيّة أهداف. لم أجلس وأوضح ما أريد. لم أخبر الكون ما أريد. لماذا هذه الـ 15 دقيقة فقط موجودة لجعل هذه الأشياء تستمر؟ لأنك لطالما كنت تسأل، والآن، خلال فترة تأملك، قد أوقفت المقاومة التي كانت تبقيها بعيداً. بسبب تدريبك على التأمل، فأنت تسمح الآن لرغباتك بالسريان في تجربتك.

لا يمكنك أن تكون جزءاً من هذه البيئة المادية دون ولادة رغبات لا تنتهي بداخلك. وعندما تولد هذه الرغبات فيك، سيجيب الكون عنها. والآن، بسبب ال 15 دقيقة من السماح، سواء كنت تلاعب قطتك، أو تمارس تمارين التنفس، أو تستمع لصوت شلال أو لموسيقا ناعمة، أو كنت في حالة تقدير أو هيجان، بسبب ذلك الوقت من السماح الذي أسست فيه لتردد لم يعد يسبب مقاومة للأشياء التي كنت تطلبها.

«حسناً، أبراهام، إذا كنتُ إنساناً سلبياً لمدة خمسون عاماً، ألن

يستغرق الأمر مني خمسين عاماً أيضاً لأعود عما كنت عليه؟» لا، 15 دقيقة ستفي بالغرض.

«خلال 15 دقيقة أستطيع أن ألغي كلّ عدم السماح الذي تعلمته سابقاً؟» خلال 15 دقيقة تستطيع أن تسمح – وليس ضروري أن تلغي أي شيء.

«حسناً، ماذا لو أني قد طورت حقاً عادات أساسية سلبية؟ هل بمقدور 15 دقيقة أن تغيّر ذلك؟» ممكن لا. ولكن في المرة المقبلة التي تتّجه فيها إلى إحدى تلك الأفكار السلبية ستكون أكثر وعياً لذلك. وسيكون نظام التوجيه لديك متحفزاً كثيراً لذلك ستكون مدركاً ـ ربما تكون المرة الأولى في حياتك ـ بما ستفعله بطاقتك اللامادية.

هذا مهم جداً، لأن كل ما يحدث لك أو لأي شخص تعرفه، يظهر بسبب الطاقة التي استدعيتها وسمحت لها أو لم تسمح لها. كل ما يدور هو حول العلاقة بالطاقة. كل شخص تعرفه، والذي لديه كل تجربة تعرفها، يملك ذلك وهذا بسبب الرغبة المركزة والتي قد أحضرتها الحياة له والحالة الذي هو فيها من مقاومة أو سماح.

ماذا بمقدوري إنجازه خلال ثلاثون يوماً؟

هل تعرف أن بإمكانك امتلاك كل الأمراض المميتة المعروفة للإنسان (وحتى التي لم تُكتشف بعد) في جسدك الآن، وغداً سيتلاشى كل هذا ويوماً بعد يوم إذا ما تعلمت كيف تسمح للطاقة بالتدفق؟ في الواقع نحن لا نشجّع ذلك النوع من القفزات النوعية؛ فهي غير مريحة. بل ما نشجعه هو أن كل يوم، يجب أن تكون أنانياً بشكلٍ كافٍ لتقول: لا شيء أكثر أهمية من شعوري بالرضا. وأنا في طريقي لإيجاد الطرق التي تحقق ذلك حالياً. أنوي أن أبدأ يومي بالتأمل وجعل نفسي في

اصطفاف مع مصدر الطاقة. وحالما أكمل نهاري، سأبحث عن الفرص التي تضمن ذلك، وبهذا سأعيد نفسي طوال النهار إلى مصدر الطاقة. إذا كانت هناك من فرصة للمديح، سأفعل. إذا كانت هناك فرصة للنقد سأبقي فمي مغلقاً وأحاول التأمل. وإن بدا ذلك وكأني أنتقد، سأقول: «تعالي يا قطتي» وسألاعب قطتي حتى يتلاشى ذلك الشعور.

خلال ثلاثون يوماً من الجهد المعتدل، ستنتقل من كونك أكثر الناس مقاومةً على ظهر الكوكب إلى واحدٍ من أقل الأشخاص مقاومةً على ظهر الأرض. وهؤلاء الذين يراقبونك سيكونون مندهشين من عدد التجليات التي تبدأ بالظهور في تجربتك المادية.

إننا نراك من وجهة نظر هوائية، ذلك يبدو كما لو أنك تقف على أحد جانبي باب مغلق، وفي الجانب الآخر تتواجد الأشياء التي تريدها، وتتّكئ على ذلك الباب، بانتظار فتحه. تلك الأشياء موجودة منذ اللحظة الأولى التي طلبتها: من تحبّهم، جسدك المثالي، عملك المثالي، وكل النقود التي تتخيّلها، كل الأشياء التي تتمناها! أشياء كبيرة وأخرى صغيرة، أشياء تدعوها استثنائية وهامة وأشياء تسميها تافهة ـ كل شيء قد حددته وكل شيء أردته سوف يقف بالدور خارج الباب في الانتظار.

وفي اللحظة التي تفتح فيها ذلك الباب، سيتدفّق كل ما رغبت به إليك. عندئذ سنجري حلقة بحث حول «كيف ستتعامل مع كل التجليات أو التوضيحات التي تدفّقت نحوك».



العملية رقم 7
تقييم الأحلام

متى تستخدم هذه العملية

• عندما تريد أن تعرف لماذا لديك حلم معيّن.

• عندما تريد أن تعرف ما هي نقطة الجذب الترددية الخاصة بك، وما هو دورك في عملية الخلق حتى قبل أن تتجلّى في حياتك الواقعية.

نطاق نقطة الضبط العاطفية الخاصة بك

ستكون عملية تقييم الأحلام هذه هي العملية الأكثر قيمة عندما يتراوح نطاق نقطة ضبطك العاطفية بين:

(1) الفرح/ المعرفة/ القوة/ الحرية/ الحب/ التقدير

و

(22) الخوف/ الأسى/ الإحباط/ اليأس/ الضعف

ما لم تكن متأكداً من نقطة الضبط العاطفية الحالية الخاصة بك، عد إلى الفصل (22) وقم بإجراء مسح على الفئات (22) الموجودة في سّلم التوجيه العاطفي).

ما تفكر به وما يظهر في تجربة حياتك هو دوماً على توافق تذبذبي، وبنفس الطريقة، ما تفكر به وما يظهر في أحلامك هو دوماً في توافق تذبذبي أيضاً.

تتوافق أفكارك المسيطرة دوماً مع التوضيحات، ولذلك، عندما تفهم الارتباطات المطلقة بين أفكارك، كيف تشعر، وما يظهر في تجربتك، تستطيع عندئذٍ أن تتوقع بدقة كل شيء يدخل في تجربتك.

شيء جميل أن تكون مدركاً لأفكارك وبالتالي مدرك لما تخلقه قبل ظهوره، وكذلك هذا الأمر سيكون ذو قيمة، بعد أن يظهر الشيء، ومن ثم معرفة الأفكار التي قادت إلى ذلك. بمعنى آخر، بإمكانك صنع ارتباطاتٍ واعية بين أفكارك، مشاعرك، وتجليّاتك قبل أن تظهر تلك التوضيحات أو بعدها. كلا الأمرين مساعد.

عندما تحلم بشيء، بحيث يكون على توافق مع الأفكار التي كنت تفكر بها. ولذلك، بما أن كل أحلامك، هي في الحقيقة، إبداعاتك، ليس ممكناً لك أن تحلم بشيء لم تكن قد خلقته من خلال أفكارك. الحقيقة هي ما قد ظهرت الآن في أحلامك وهذا يعني أنك قد أعطيتها كمية مناسبة من التفكير.

إن جوهر ما تشعر به بشأن الأشياء التي تفكر بها سيظهر في النهاية في تجربة حياتك ـ لكنه يستغرق وقتاً وانتباهاً أقل ليظهر في أحلامك. ولهذا السبب، يمكن أن يكون لأحلامك قيمة كبيرة في مساعدتك على فهم ما تكونه في عملية الخلق في حالة اليقظة. إذا كنت في عملية خلق شيء لا تريده، من الأسهل أن تغيِّر اتجاه أفكارك

قبل أن تظهر أكثر من الانتظار لتغيير أفكارك بعد أن يظهر.

عملية تقييم الأفكار هي كالتالي: حالما تذهب إلى السرير، يجب أن تعرف عن وعي بأن أحلامك ستعكس بدقّة أفكارك. قل لنفسك، إن غايتي هو أن أرتاح جيداً وأن أستيقظ منتعشاً وإذا كان هناك أمرٌ مهمٌّ بالنسبة لي لأسترجع شيئاً من حلمي، سأسترجعه حالما أستيقظ.

إذن، حالما تستيقظ، قبل أن تنهض، ابقَ مستلقياً لبضع دقائق وإسأل نفسك، هل بإمكاني تذكّر أي شيء من حلمي؟ بالرغم أنك ربما تسترجع بعض الجوانب المختلفة من حلمك خلال النهار، لكن عادة ما تكون أفضل فرصة لاسترجاع حلمك هي لحظة الاستيقاظ. وحالما تبدأ باسترجاع أحد أحلامك، استرخي وحاول أن تتذكر كيف شعرت خلال تسلسل الحلم، لأن استرجاع عواطفك سيعطيك معلومات مهمة أكثر من استرجاع تفاصيل حلمك.

عليك أن تعطي انتباهاً كبيراً لأي موضوع لأن ذلك سيجعله فعال بما يكفي ليظهر في تجاربك. ويجب إعطاء القليل من الانتباه كذلك للموضوع قبل أن يبدأ بالظهور في حلمك. لذلك السبب، فأحلامك ذات المغزى الأكبر مترافقة دوماً بالعاطفة القوية. ربما تكون العاطفة سلبية أو إيجابية ـ لكنّها دوماً ستكون قوية بالشكل الكافي لذلك ستتعرف على ذلك الشعور.

«كيف شعرتُ حالما كان يحدث ذلك؟» لو استيقظت من حلم جيد، بمقدورك أن تكون واثقاً بأن أفكارك المسيطرة المحيطة بذلك الموضوع تشير باتجاه ظهور الأشياء التي تريدها. عندما تستيقظ من حلم سيء، ستعرف بأن أفكارك المسيطرة هي في عملية جذب شيء لا تريده؛ على كل حال، لا يهم أين أنت فيما يتعلق بما يظهر في تجربتك، تستطيع دوماً أن تتّخذ قراراً جديداً وأن تغيّر الظهور باتجاه شيء ما أكثر سروراً.

بالواقع، من المفيد أن تخلق عن وعي سيناريوهات مُرضية في تجارب حياتك أكثر من تلك التي تخلقها من أشياء ناقصة والتي لا تريدها حقاً ـ وعندئذ حاول أن تدور حول الأشياء التي تريدها. لأنه عندما يظهر ذلك الشيء، ستملك كل تجليات الشيء الغير مرغوب لتتعامل معه وكذلك عادة التفكير التي كانت على وشك أن تبدأ.

حالما تبدأ بفهم أن أحلامك هي انعكاسات رائعة لما تشعر وما تخلق، عندئذ يمكن أن تبدأ تغيير أفكارك عن عمد لكي تؤثّر بشكل إيجابي على أحلامك. وحالما تتلقّى الحلم الإيجابي، ستعرف بأنك في طريقك لتجليات في الحياة الواقعية أكثر إيجابية.

لو استيقظت من حلم سيء، لا تقلق؛ بل؛ اشعر بالتقدير اتجاه وعيك كونك فد أعطيت انتباهك على شيء لا تريده. وبنفس الطريقة عليك تقدير الخلايا الحسية الموجودة في جلدك التي تنبهك بأنك اقتربت من شيء حار جداً، واشعر بالتقدير كذلك لعواطفك التي جعلتك تدرك أن أفكارك تقترب من شيء غير مرغوب.

الآن، أنت لا تخلق أثناء حلمك. فحلمك هو تجلي لما كنت تفكر به خلال صحوك. على كل حال، حالما تستيقظ وتبدأ بالتفكير، أو النقاش، فإن حلمك أو تلك الأفكار لا تؤثر على إبداعاتك المستقبلية.

من المفيد أن تقوم بتدوين أحلامك، لكن ليس ضرورياً أن تتوسّع كثيراً في كتابة تفاصيلها. قم بتدوين المشهد العام فيما يتعلق بمكان حدوث حلمك، الأشخاص الأساسيين الذين ظهروا في حلمك، ماذا كنت تفعل في الحلم، ماذا كان يفعل الآخرون، والشيء الأكثر أهمية، هو كيف شعرت أثناء الحلم.

ربما تكتشف أكثر من شعور انتابك أثناء الحلم، لكن المشاعر لن تكون مختلفة عن بعضها. مثلاً، لن تشعر بالنشوة والغضب في نفس

الحلم لأن التردد التذبذبي لهاتين العاطفتين مختلفة كثيراً لتظهر بنفس الحلم. لذلك، عندما تحدّد كيف بدا الحلم لك، إذا أردت أن تفعل شيئاً يتعلق بتغيير أو تعزيز ذلك الشعور، ربما عليك الانتقال إلى **العملية رقم 22**: الارتقاء بالسلم العاطفي.

أبراهام، تحدث لنا أكثر حول تقييم الأحلام

يمكن أن تعطيك الأحلام رؤية رائعة لحالتك الترددية الحالية. واسترجاعك للحلم هو ترجمة لمجموعة من الأفكار اللامادية التي تفاعلت معها أثناء حلمك. عندما تنام، فأنت تعاود الظهور في الطاقة اللامادية، وسيكون لديك أحاديث (ليس أحاديث بالمعنى الدقيق، بل ترددات). وبالتالي، حالما تستيقظ، فإنك تترجم تلك الأفكار إلى ما مرادفها المادي.

أحياناً عندما كنت تريد شيئاً ما طويلاً لكنك لا ترى أي طريقة له ليحدث، ستراه في حلمك، وبالتالي، عند إعادة تجميع هذا الحلم، ستخفّف من تردد المقاومة ـ وبالتالي ستتحقق رغبتك.

منذ سنوات، كان جيري وإيستر مشاركين في مشروع تجاري، لكنهما لم يكونا متشاركين عاطفياً. شعرا بالتقدير نحو بعضهما، لكن لم يكن هذا الشعور عاطفياً لأنه ولا واحد منهما كان يسمح لنفسه أن يتحقق ذلك. كلاهما، وفقاً للظروف والمعتقدات، لم يحاولا الاقتراب ولو قليلاً من تلك المساحة الفكرية التي تقربهما من بعضهما.

إحدى الليالي، حلمت إستر بأن جيري (وقد رأته بوضوح) جثم على ركبتيه إلى جانب سريرها وقبّلها على خدها، مثلما يحدث في حكايات الجن التي سمِعَتها في طفولتها. وحالما لمست شفتاه وجهها، بدأ شعورٌ لا يوصف يسري في كامل جسدها ـ شعورٌ بالنشوة العارمة، كان شعوراً رائعاً لا يوصف. شعوراً لم تجربه من قبل، لا في الحلم ولا

في اليقظة. عندما استيقظت، لم تتوقف عن التفكير بذلك الحلم، و لم تستطع أن تفكّر بجيري ثانية بنفس الطريقة التي كانت تفكّر به قبل ذلك الحلم. فقد ترك هذا الحلم شعوراً لم تعرفه من قبل. كان ساحراً لدرجة أنها حاولت أن تحلم به مراراً وتكراراً. وفي حال لم تكن قادرة على الحلم، كانت تحاول فقط أن تتذكّره. أرادت أن تعيد استرجاع شعور ذلك الحلم. وقد كان ذلك التردد هو المحفز الذي جمعهما مع بعضهما.

كانت إستر تفكر بأفكار مثل أريد أن أعيش بسعادة للأبد. أريد شريكاً يقدِّرني. أريد حياة بهيجة. عندما كانت إستر تفكر بتلك الأشياء، بالرغم أنها كانت تعيش نقصاً كبيراً فيها، فتكوينها الداخلي، سمعها تريد، فقدّم لها شيء مرئي ومحسوس، شيء ما ملموس بالقدر الكافي لذلك لم تستطع أن تنساه ـ وشيء فعّال بقي يدعوها بشكل دائم لتحقيقه. وحالما غمرتْه بطاقتها ـ أوه، كان ذلك وقتاً مثمراً إلى أبعد حد.

الأحلام هي العروض المتسللة من مستقبلك

الآن، إذا كان لديك أشياء تريدها، لكنها ليست الأشياء التي تعتبر محك أو أمر حاسم في حياتك.... مثلاً، ربما تريد أن تكون معافى، لكنّك لم تكن بخير على الإطلاق؛ أو ربّما أردت أن تكون ثرياً، لكنّك لم تكن ثرياً أبداً؛ أو ربما أردت حبيباً، لكنك لم تجد من تحبه مطلقاً... تحدَّث مع نفسك ومع تكوينك الداخلي بشأن ما تريد ولماذا تريده. ودع كينونتك الداخلية تقدّمه لك، في أحلامك، التخيلات التي بمقدورك أن تجعل الطاقة تتدفّق تجاهها، والتي ستجعل من حالتك الترددية أن تكون مثلما تريدها أن تكون. عندئذ سيقوم قانون الجذب بإحضارها لك.

إن أحلامك هي تجليات لنقطة جذبك الترددية، لذلك تستطيع أن

تقيّم أحلامك لتقرر ما تفعله حقاً بترددك. أحلامك هي نوع من العرض الأولي لما هو قادم، لذلك عند تقييمك مضمون أحلامك، تستطيع أن تقرر غالباً ما هي نقطة جذبك، وعندئذ إن لم ترغب أن تعيش خارج الحلم الذي تحلم به، يمكنك أن تفعل شيئاً بشأن تغييره.

كنتيجة التأثير المحيط بك الذي يشجّعك على التفكير، ربما تجعل طاقتك تسري باتجاه كارثة مالية أو باتجاه جسد غير معافى، وما إلى ذلك. ولذلك، تكوينك الداخلي، الذي يدركً أنك تسلّط الضوء على المرض الذي سيصيبك مستقبلاً، ربما سيقدّم لك حلماً يعرض المكان الذي تقصده. عندئذ، تستيقظ وتقول، أه، لا أريد ذلك! ومن ثم تقول، ما الذي أريده؟ ولماذا أريده؟ وعندئذ ستبدأ بجعل طاقتك تتدفق بشكل مثمر باتجاه ما تريده، وتحويل طاقتكً والتي بها ستغير من تجربتك المستقبلية.



العملية رقم 8

سِجلْ أو مصنّف الجوانب الإيجابية

متى تستخدم هذه العملية

• عندما تفيض العواطف الإيجابية من خلالك في استجابة للأفكار الإيجابية التي تركز عليها، وترغب أن تركب موجة الأفكار الإيجابية التي تُشعرك بالرضا لوقت أطول.

• عندما تدرك بأن الموضوع الذي يتطلّب اهتمامك الدائم لا يبدو جيداً، وترغب بان تحسّن ترددك بشأن ذلك الموضوع.

• عندما تبدو معظم المواضيع التي تركّز عليها جيدة بالنسبة لك، لكن هناك بعض الإعاقات المزعجة التي عليك أن تصبّها في مكان يجعلك تشعر بأنك أفضل.

نطاق نقطة الضبط العاطفية الخاصة بك

سيكون كتاب الجوانب الإيجابية الكتاب الأكثر قيمة بالنسبة لك

عندما تتراوح نقطة ضبطك العاطفية بين:

(1) الفرح/ المعرفة/ القوة/ الحرية/ الحب/ التقدير

و

(10) الإحباط/ الغضب/ قلة الصبر

(ما لم تكن متأكداً من نقطة ضبطك العاطفية، عُد إلى الفصل 22 وقم بإجراء مسح سريع لسلّم الإرشاد العاطفي).

لكي تبدأ عملية كتاب الجوانب الإيجابية، اشتر دفتراً يبدو جميلاً عندما تمسكه بين يديك. اختر لوناً يبعث على البهجة، بخط عريض يناسب نمط الكتابة الخاص بك، ونوع ورق يسمح لقلمك المفضل أن ينزلق عليه بسهولة، وتستطيع فتحه وثنيه بارتياح.

ولأن الفعل المشارك في هذه العملية، لن يكون على درجة متطورة من التركيز فقط، بل سيرافق هذا التركيز زيادة في الوضوح وشعورك بأنك حي.

والآن، اكتب على غلاف دفترك: كتابي المتعلق بالجوانب الإيجابية (My Book of Positive Aspects)

من المفيد لك أن تخصّص 20 دقيقة على الأقل لهذه العملية في يومك الأول، لكن بعد ذلك، بإمكانك أن تكمل بزيادات أصغر في الوقت. على كل حال، ربما تكتشف بأن منافع هذه العملية قيّمة جداً، والمشاعر الجيدة ضمن هذه العملية مُرضية كثيراً، لذلك ممكن أن ترغب بقضاء المزيد من الوقت فيها.

ثم، في أعلى الصفحة الأولى في دفترك، اكتب اسم أو وصف موجز لشخص أو لشيء تشعر بالرضا نحوه. يمكن أن يكون اسم قطتّك المحببة، أو صديقك المفضل، أو حبيبك. يمكن أن يكون اسم مدينتك أو مطعمك

المفضل. وعندما تركّز على الاسم أو على العنوان الذي كتبته، إسأل نفسك هذه الأسئلة: ماذا أحب فيك؟ لماذا أحبك كثيراً؟ ما الجوانب الإيجابية فيك؟

ثم ابدأ، بلطافة وسهولة، بتدوين الأفكار التي تأتي إليك جواباً على أسئلتك. لا تحاول أن تجبر هذه الأفكار، لكن دعها تسري بسهولة عبرك إلى أوراقك. اكتب طالما الأفكار تتدفّق، ثم اقرأ ما كتبته واستمتع بكلماتك.

الآن، انتقل إلى الصفحة التالية واكتب أسم أو عنوان آخر لشخص أو لشيء تشعر بالرضا نحوه، ثم كرّر العملية حتى تمر تلك العشرين دقيقة تماما.

ربما تكتشف، وحتى خلال أول جلوس لك، أنك استطعت أن تُنشِّط داخلك تردد قوي للتقدير والسعادة والتي تجعلها أسماء أو عناوين أخرى في كتابك المتعلق بالجوانب الإيجابية تستمر بالسريان نحوك؛ وعندما يحدث ذلك، خذ وقتك، إذا استطعت، لكي تدخل هذه العناوين في أعلى صفحات أخرى في دفترك. إذا شعرت بان لديك الوقت أن تسأل الأسئلة: ماذا أحب فيك؟ لماذا احبك كثيراً؟ ما هي الجوانب الإيجابية فيك؟ ثم قم بذلك في تلك اللحظة؛ وإذا لم تفعل، انتظر حتى الغد، عندما ستبدأ العملية ثانيةً.

كلّما بحثت عن الجوانب الإيجابية أكثر، كلما وجدتها أكثر؛ وكلّما وجدت جوانب إيجابية أكثر، كلما بحثت عن المزيد. بهذه العملية، ستنشط ضمن نفسك تردد عالي للسعادة (التي تتماشى مع من تكون حقاً) وستشعر بالسعادة. وأكثر من ذلك: سيصبح هذا التردد مطبّق كثيراً وبالتالي سيصبح ترددك المسيطر، وستبدأ كل جوانب تجربتك الآن بعكس هذا التردد الأعلى.

حالما يمتلئ دفترك، ستجد نفسك متلّهف لشراء دفتر آخر وآخر، لأن

هناك قوة تركيز حقيقية في تجربة الكتابة، وهناك قوة حقيقية للارتباط مع مصدر الطاقة الخاص بك في تجربة كتابة الأشياء التي تبدو جيدة عندما تكتبها.

إن منافع هذه العملية متعددة: ستشعر بشكلٍ رائع خلال العملية. وستستمر نقطة جذبك بالتحسن، فليس مهماً كم هي جيدة الآن. وستصبح علاقتك مع كل موضوع تكتب عنه أغنى وأكثر رضاً ـ وسيمنحك قانون الجذب المزيد من الأشخاص، الأماكن، التجارب، والأشياء الرائعة لك لتستمتع بها.

أبراهام، حدّثنا عن المزيد فيما يتعلق بكتاب الجوانب الإيجابية

تخيّل مدينة جميلة. ليست كبيرة، لكنها مثالية. يجري فيها السير بشكل رائع. وفيها عدة نقاط تستحق الاهتمام. يتميز العيش والعمل فيها بأنه تجربة رائعة. عندما تفكر بشأن المدينة كما وصفناها لك، ربما ستقول، أستطيع العيش هناك بسعادة للأبد. أوه، لكن هناك أمر صغير نسينا إخبارك به: هناك حفرة عميقة في الشارع السادس.

الآن، لو كنت مركّزاً على الجوانب الإيجابية في المدينة، فإننا نتوقّع بأنه لو كنت تعيش في هذه المدينة، ستعيش بسعادة للأبد. لم يُقَدّم أحد العيش لأغلب الناس في تلك المدينة بالإشارة إلى الجوانب الإيجابية فيها بل، بعضهم قُدِمَت لهم الحياة في تلك المدينة بالقول، انتبه للحفرة الموجودة في الشارع السادس! ولذلك، بسبب التوجيه السلبي الذي يحيط بهم، فمعظمهم أعرض عن تلك المدينة بسبب الحفرة.

دعونا نقول إن إحداهن قيل لها أنها مريضة جداً، وقد أخبرها طبيبها أن موعد موتها يقترب. وبالرغم أن معظم جسدها، أي ما يزيد على 99% منه، يعمل بشكل جيد ـ مثل تلك المدينة. كل شرايين المرور تعمل بشكل جيد. وفقط بسبب الملاحظة التي أعطاها إياها الطبيب،

فهي الآن تعطي كامل انتباهها إلى «الحفرة» ـ حتى تُعرِض في نهاية الأمر عن «مدينتها».

أبعد انتباهك عن حفر المدينة

«عندما أركّز على ما أريده، أشعر بالرضا. ولو ركّزت على عدم توفره، سأشعر بالسوء».

دعونا نأخذ الأمور بشكل أوسع. هل تستطيع أن تركّز على أكثر من شيء في نفس الوقت؟ لا تستطيع. هل تستطيع أن تشعر بأكثر من شعور في نفس الوقت؟ هل تستطيع أن تشعر بشكل جيد وسيء في نفس الوقت؟ لا تستطيع. ولذلك من غير المنطقيـ لأن ذلك يقع بالتأكيد ضمن خط التوجيه لقانون الجذبـ إذا كنت تركّز على ما تريده، لا تستطيع، في نفس الوقت، أن تكون مركّزاً على ما لا تريده؟ وإذا شعرت بالرضا، عندما تركّز على ما تريده؛ وإذا كنت في مزاج جذب إيجابي عندما تشعر بالرضا، عندئذ، ألن يكون عملك الأكثر أهمية هو البحث عن الجوانب الإيجابية لكلّ الأشياء، البحث عن جزئيات الأمور التي ترتفع لتصل إليكـ وأن تُبعِد انتباهك عن الحفر؟

أحياناً، أول ما تتعلّمون عن الخلق المتعمّد (Deliberate Creation)، سيقلق أصدقائنا البشر. سيخافون أن كل فكرة سلبية يفكرون بها ستمتد إلى الكون وتُدخل بعض الوحشية إلى تجربتكم. نريد أن نخفّف من خوفكم بتذكيركم بأنكم تعيشون التوازن في أفكاركم، لذلك يتطلّب الأمر قليلاً من التفكير بشيء قبل أن يظهر في تجربتكم. لكن مثلما الناس الذين عاشوا في المجتمع الذي يوجّه بالدرجة الأولى باتجاه النقد وباتجاه ما هو خاطئ، دائماً يريدون أن يواجهوا الحقائق، فقد أصبحتم هؤلاء، حتى في أفكاركم الفردية، قلقون بالدرجة الأولى، قبل أن تعرفوا مبدئياً بأن هذا كلّه أمرٌ جيد.

نريد تشجيعكم بأن تعطوا معظم انتباهكم نحو ما يجعلكم تشعرون بالرضا ـ وليس باتجاه شيء جذري جداً لذلك عليكم أن تتحكموا بكل فكرة ـ فقط اتخذوا القرار بأنكم ستبحثون على ما تريدون رؤيته. ليس قراراً صعباً ذاك الذي تتخذونه، لكنّه سيصنع تغييراً كبيراً بما تدخلوه إلى تجربتكم.

أعط انتباهك نحو ما يجعلك تشعر بالرضا

بعض الأمور التي تبدو وكأنها واقع تستحق انتباهك. «هذا صحيح، ومع ذلك، لأنها صحيحة. ألا يجب أن أوثّقها؟ ألا يجب أن أحصيها؟ ألا يجب أن أعمل الإحصائيات عليها؟ ألا يجب أن أخبر الآخرين عنها؟ أو أن أحذّر أولادي منها؟».

ألا يجب علينا قرع طبول الأشياء التي لا نريدها، لأنها واقعٌ بحد ذاتها، ونتيجةً لذلك نجعلها أكثر واقعية؟ ونسأل، لماذا فعلت ذلك؟ لماذا لم تفتّش في قاعدة بيانات الخلق وتقوم باختيار الحقائق التي تريد أن تبتعد عنها بشكل انتقائي، وتقوم بقرع تلك الطبول والتحذير منها؟ وجوابك ليس جيداً بشكل كافٍ. إنه: «نقوم بذلك لأنه واقع. نقوم بذلك لأن شخصاً آخر فعل ذلك».

لو كنّا مكانكم، لن ندع واقع أمر ما أن يكون أساس انتباه لنا؛ سنترك تردد مشاعرنا تكون أساساً لنا. لذا سنبدأ القول لأي شخص مهتم في معرفة ما كنّا على وشك القيام به: «إذا بدا الأمر جيد، سأمنحه كل انتباهي؛ وإن لم يكن كذلك، لن أنظر إليه مطلقاً».

وتعرف ما سيقولونه لك؟ «عليك مواجهة الواقع!» وجوابك سيكون: «أعرف ـ أنا أفعل ذلك طوال الوقت. سأكون المُنتقي للواقع الذي أواجِهُه. لأني قد بدأت باكتشاف الواقع الذي أواجهُه أياً كان؛

الواقع الذي أتحدث عنه أياً كان، والذي أفكر به، وأتذكره، وأسترجعه؛ أياً كان ذلك الواقع الذي أجري إحصائيات عليه؛ أياً كان الذي أبقيه في ترددي، سيصبح واقعي الخاص. وقد أصبحت معنياً بشأن الحقائق التي ضاعفتها في تجربتي لأني قد اكتشفت أني أستطيع خلق الواقع. أستطيع خلق الواقع ـ أستطيع خلق الواقع ـ وأستطيع اختيار الواقع الذي أصنعه)).

أوه، نحب أن نقول ذلك لكم. أنتم مبدعون، وبإمكانكم أن تخلقوا أي شيء تريدونه، لكن هناك طريقة أفضل لقول ذلك: ((تستطيع وستخلق أي شيءٍ تعطي انتباهك له)).

أينما تذهب، ستكون هناك أيضاً

لطالما أجرى إستر وجيري ورشات عمل في فندق في مدينة أوستن، في ولاية تكساس، وعلى ما يبدو بأن إدارة الفندق كانت تنسى دائماً بأنهما قادمين. على الرغم من توقيعهما عقداً بذلك وكانت إستر تتصل في يوم وصولهما لتؤكد على الحجز، وعندما كانا يصلان الفندق، كانت تُظهر الفتاة الحلوة خلف مكتب الحجز اندهاشها. وبالتالي كانوا يندفعون لتجهيز الأمور الخاصة بورشة عملهم. قالت إستر لنا: ((ربما علينا إيجاد فندق آخر!)) وقلنا لها بأنها إحدى الطرق التي سنفعلها ـ لكننا نتوقع بأنه أينما ذهبتِ ستأخذين نفسكِ معكِ، لأنكِ تأخذين عاداتك وأنماطك الترددية معك أينما ذهبت.

لذلك اقترحنا عليها أن تشتري دفتراً، وأن تكتب على الغلاف الأمامي منه وبخط عريض: كتابي المتعلق بالجوانب الإيجابية:

(My Book of Positive Aspects). ومن ثم تقلب إلى الصفحة الأولى وتكتب: الجوانب الإيجابية في فندق ساوث بارك في أوستن.

لذلك بدأت إستر تكتب: «إنه بناء جميل. وموقعه مناسب، وسهل الوصول منه إلى الأوتوستراد، وسهل إعطاء اتجاهاته. مكان التوقف فيه كافي ومناسب. وغرفتنا دائماً مرتبة. وهناك غرف بأحجام مختلفة لذلك تستطيع أن نستضيف أية مجموعة ستحضر ومهما كان عددها...».

وعندما سجلّت هذه المداخلات، وجدت نفسها مستغربة لماذا فكرت بالبحث عن فندق آخر. بمعنى آخر، وضعها انتباهها على الجوانب الإيجابية الموجودة في ذلك الفندق في حالة من الشعور بالرضا اتجاهه لذلك (بحسب معرفتنا) لم تستطع أن تجذب أي شيء سيء يتعلق بذلك الفندق. أي، أبعدت انتباهها ـ نتيجة كتابتها المتعمدة في ذلك الدفتر ـ عن تلك «الحفرة».

هل هذا إلهام، أم تحفيز؟

بإمكانك النظر إلى ذلك بطريقتين مختلفتين: إذا قمت بهذا وذاك، ستحدث الأشياء الجيدة، وإن لم أفعل، ستحدث الأمور السيئة. أول طريقة توحي إليك بالفعل من ناحية إيجابية. أما الثانية ستحرّضك على الفعل من موقع سلبي.

سيضعك كتابك المتعلق بالجوانب الإيجابية في موضع الجذب الإيجابي ـ بفضل شعورك الإيجابي الموحى لك ـ مهما كان الشيء الذي ترغبه.



العملية رقم 9
عملية كتابة سيناريو

متى تستخدم هذه العملية

عندما تشعر بالارتياح وتريد إضافة تفاصيل لما تبدعه في تجربة حياتك.

عندما تريد الشعور بالحماسة خلال تحديد وتدوين أشياء تريد تجربتها، عندئذٍ سترى الكون يسلِّمك تلك التفاصيل التي قمت بوصفها

عندما تريد أن تختبر عن قصد قوة أفكارك التي قمت بالتركيز عليها.

نطاق نقطة الضبط العاطفية

ستكون عملية كتابة «سيناريو» Scripting ذات فائدة عظمى لك عندما تكون نقطة ضبطك العاطفية تقع في النطاق التالي:

(2) الشغف

و

(6) الأمل

(إذا لم تكن متأكداً من نقطة الضبط العاطفية الحالية، فعد إلى الفصل 22 وراجع التصنيفات بدقة الـ 22 على سلّم الإرشاد العاطفي).

قامت إستر بتشغيل التلفاز ذات ليلة لتجد نفسها مأخوذة بأحداث فيلم كان قد بدأ عند تشغيلها للتلفاز. في هذا الفيلم، يظهر كاتب سيناريو غير ناجح وهو يكتشف بأن آلة الكتابة التي يملكها سحرية. كل يوم، بعد أن يقوم بوصف المشهد وكتابة الكلمات التي يجب على الممثلين قولها، تحدث هذه الأشياء ذاتها في تجربته. ولذلك، إذا لم تكن تسير الأمور كما يريدها، يقوم بالذهاب إلى آلته الكاتبة وكتابة نسخة محسّنة، وهذا السيناريو يحدث تلقائياً في تجربة حياته.

عندما شاهدت إستر الفيلم، قلنا لها، «تلك هي الطريقة التي تحدث الأمور فيها. حالما تركز بشكل واضح على الأشياء التي ترغب حقاً بها، ولا تحمل في داخلك أي تردد مناقض يسبب لك المقاومة- أي شيء ترغب بحدوثه سيحدث حتماً. لأنه عندما تطلب، سيأتيك الجواب دائماً، في كل مرة، من دون استثناءات. إذا لم يتحقق لك ما تريده، فالسبب في الغالب هو أنك لا تسمح له بالحدوث بسبب الأفكار التي تطبّقها وهي معاكسةٌ لرغبتك الحقيقية. لا شيء آخر يمنعك من تحقيق كل حلمٍ من أحلامك».

ولذلك، هذه هي الطريقة التي تعمل وفقها عملية كتابة السيناريو: تظاهر بأنك كاتب وبأن كل ما تقوم بكتابته سيتحقق تماماً بالطريقة التي وصفته بها. وظيفتك الوحيدة هي فقط القيام بالوصف، بشكل مفصّل، كل شيء، تماماً كما تريد له أن يكون.

وأنت تقضي وقتاً ممتعاً في لعب هذه اللعبة، ومن دون أن تأخذها

بجدية كبيرة، ستصبح أيّة معتقدات مانعة أقل فاعلية وتأثيراً. بمعنى آخر، أثناء تظاهرك بأن الآلة الكاتبة الخاصة بك، معالج النصوص جهاز كومبيوتر، أو دفتر ملاحظات كلّها أشياء سحرية، وأن أي شيء تقوم بكتابته سوف يتحقق على أرض الواقع، ستقوم بتحقيق أمرين على أهمية بالغة في سبيل بلوغ أي شيء: تقوم بتركيز عدستك على ما ترغب به، ولا تبدي أية ممانعةً تجاهه.

هذه العملية ستساعدك لتكون أكثر دقّة في تحديد رغباتك، وبهذا الصفاء الكبير المركز على ما ترغب به حقاً، ستشعر بمدى قوة هذا التركيز. كلّما زادت المدة التي تقضيها في التركيز على موضوع ما، وزادت كمية التفاصيل التي تعطيها له، كلّما ازدادت سرعة تدفق الطاقة. وبزيادة التدريب، بإمكانك فعلاً الشعور بزخم الدافع الخاص برغباتك، ستتمكن من الشعور بالطاقة الكونية تقترب لتغمرك. وغالباً، ستتمكّن من الشعور بأنك على وشك أن تشهد على حدث أو تقدم مفاجئ فقط بفضل طريقة شعورك.

بسبب المقاربة الغريبة لهذه اللعبة، أنت أقل عرضة لأن تجذب لنقطة تركيزك أفكاراً أو شكوكاً أو عدم يقين. بمجرد كونك خفيفاً ومرحاً، سيكون بإمكانك المحافظة على تركيز معين في غياب المقاومة، ومرّة جديدة، ستكون قد حققت التوازن المثالي الذي يسمح لك بخلق أي شيء.

إذا قمت بلعب هذه اللعبة في غالب الوقت، وقمت بالاستمتاع بها، ستبدأ بملاحظة أدلة رائعة على مدى قوتها. أشياء قد قمت بكتابتها سوف تبدأ بالحدوث في حياتك وكأنك تقوم بإخراج مسرحية على خشبة مسرح. وعندما يقوم شخص تتفاعل معه بقول كلمات قمت أنت بكتابتها، فستكون مسروراً وأنت تلاحظ قوة عزيمتك أو نواياك.

أنتم الكتاب الترددين لسيناريو حياتكم الخاصة ــ وكل شخص آخر في العالم يقوم بلعب الدور الذي عيّنته له. بإمكانك صناعة أية حياة تريدها حرفياً، وسيوفر الكون لك الأشخاص، الأماكن، والأحداث تماماً كما ترغب لهم أن يكونوا. لكونك المبدع والخلاق في حياتك الخاصة ـ ما عليك إلا أن تقرّر ماهيّتها والسماح لها بالحدوث.

أبراهام، تحدث لنا أكثر عن عملية كتابة السيناريو

كتابة السيناريو هي إحدى تلك العمليات التي نوفرها من أجل مساعدتك على إخبار الكون عن الطريقة التي ترغب به أن يكون. إذا كنت فعلاً في توافق ترددي مع رغبتك، وأنت تعرفها، لأن رغبتك هي واقع مادي. لكن إذا كان هنالك شيء تريده و لم يكتمل أو يتحقّق بعد، عندها ستكون عملية كتابة السيناريو طريقة جيّدة لتسريع تحقّقه أو حدوثه. هذه العملية ستساعدك في إلغاء عادتك في التكلّم عن الأشياء كما هي، كما أنها ستساعدك في البدء بوصف الأشياء كما تريدها أن تكون، وستساعدك هذه العملية في تقديم تردداتك بشكل متعمّد.

قم بكتابة حبكة حكايتك التي تريد عيشها

سنبدأ بالتعريف عن أنفسنا بكوننا الشخصيات الرئيسية، ثم سنحدّد الشخصيات الأخرى في السيناريو، وبعدها سنقوم بكتابة الحبكة. (من أكثر الطرق فاعلية هو أن تقوم بكتابتها، خصوصاً في البداية، لأن الكتابة تشكّل نقطة تركيزك الأقوى. لكن ليس عليك أن تقوم بكتابتها مراراً وتكراراً).

في أحد الأيام بينما كانت امرأة تكتب إحدى نصوصها معنا، قالت، «أرى شخصين يتمشيان على الشاطئ ». مازحناها سائلين، «حسناً، هل أنت أحد هذين الشخصين؟» الفكرة التي رغبنا في إيصالها هي أن

الهدف الوحيد من وراء الكتابة هو أن تبدأ الشعور بالتجارب بالطريقة التي تريد أن تعيشها.

الهدف من هذه العملية هو التدريب على الإحساس بالحياة كما تريد أن تعيشها. الكون لا يعرف أو لا يهتم إذا ما كانت تردداتك التي تقوم ببثّها هي استجابة لشيء ما تعيشه، أو كاستجابة لشيء تتخيله، في كلتا الحالتين، سيقوم الكون بتوفيرها لك.

إذا ما قمت بإعادة كتابة السيناريو بشكل كافٍ، ستبدأ بقبوله كواقع، وعندما تتقبّله بالطريقة التي تتقّبل فيها الواقع ـ سيصدّق الكون الأمر وسيستجيب بالطريقة ذاتها.



العملية رقم 10

عملية المِفرش

متى تستخدم هذه العملية:

- عندما تريد الاستخدام الفعال أكثر للمدير أو المدبّر الكوني.
- عندما تريد صناعة واقعك أكثر من خلال تدفق الطاقة.
- عندما تريد تكوين واقعك بأقل مجهود.
- عندما تشعر بأن هنالك الكثير لفعله.
- عندما تريد وقتاً أكثر لفعل أشياء تجلب لك السعادة أكثر.

نطاق نقطة ضبطك العاطفية

ستكون عملية المفْرش ذات فائدة عظمى عندما تكون نقطة الضبط العاطفية خاصتك تقع في النطاق التالي:

(2) الشغف

و

(11) القهر

(إذا كنت غير متأكد من نقطة الضبط العاطفية الحالية فعد إلى الفصل 22 وراجع التصنيفات الـ 22 على سلّم الإرشاد العاطفي).

حالما تقدّمت حياة جيري وإستر، وتوسّعت أفكارهما ومشاريعهما، بدأت إستر بحمل دفتر ملاحظات خاص بها يحتوي على قائمة بالأشياء التي عليها القيام بها. لقد تطوّرت القائمة إلى عدّة صفحات، وتم عنونتها بعنوان مرح هو «أشياء للقيام بها اليوم». وفي الواقع، عشرة أشخاص لن يكونوا قادرين على إتمام هذه القائمة في يومٍ واحد.

مع كل بند جديد يضاف إلى قائمتها، شعرت إستر بأنها مقيّدة أكثر ومحدودة الحرية. بسبب رغبتها في أن تكون ذات قيمة أكبر، وبسبب طبيعة إرادتها القوية، كوّنت شعوراً قوياً بالمسؤولية، وبدأ إحساسها بالحرية يتحطّم تحت ثقل تلك المسؤوليات.

أثناء الجلوس في مطعم بانتظار قدوم الوجبة، تفحصت إستر صفحات قائمتها. وعادةً ما تقوم بشطب كل شيء قد قامت بإتمامه، وبذات اللحظة بعد أن تقوم بحذفه، تفكر بثلاثة أشياء أخرى لإضافتها للقائمة. حالما تسلّل إليها شعورٌ باليأس، سألتنا، «أبراهام، ماذا عليّ أن أفعل؟».

خذي هذا المفرش الورقي الكبير، قلنا لها، وسوف نقوم بإرشادك. قومي بوضع خط في منتصف المفرش، وقومي بوضع عنوان في الجهة اليسرى للخط: **أشياء سوف أقوم بها اليوم**. وكعنوان عريض للجهة اليمينية: **أشياء أرغب أن يقوم بها الكون.**

الآن، بالنظر إلى قائمتك الطويلة **للأعمال التي يجب عليك القيام بها**

اليوم. قومي باختيار الأشياء التي يجب عليك فعلاً إنجازها في هذا اليوم. أشياء تشعرين بأنك فعلاً تريدينها. قومي فقط باختيار الأشياء التي، مهما كانت، تنوين القيام بها اليوم، وقومي بكتابتهم في الجهة اليسارية من المفرش تحت العنوان: **أشياء سوف أقوم بها اليوم.** والآن، قومي بإدخال جميع المهام الأخرى في الجهة المحددة للأعمال التي سيقوم بها الكون والمدوّنة على المفرش.

تفحصت إستر القائمة وقامت باختيار مجموعة من المهام التي عليها فعلاً القيام اليوم، وكتبتها على الجزء الخاص بها. وبعدها بدأت بنقل قائمتها الطويلة من المهام المتبقية للجزء المخصص للكون. واحدة تلو الأخرى قامت بنقل مهامها إلى الجهة اليمينية من الخط، ومع كل مهمة تنقلها، شعرت بأنها أخفْ.

لقد شرحنا لإستر أنه ولكي تحقّق أي شيء، لديها شيئين فقط عليها إتمامهما: عليها تحديد موضوع رغبتها أو الشيء الذي ترغب به، ومن ثم أن تبتعد عن طريقه لكي يتحقق. بمعنى آخر، إسأل، وبعدها قم بإيجاد طريقة لتحقيق التردد الذي يسمح لما طلبته بالحدوث فقط، لأن ما تطلبه دائما مجاب، وفي أي وقت.

أثناء تمعّن إستر بقائمة مسؤولياتها الطويلة، كانت بالتأكيد تضخِّم الجزء المتعلق بالطلب من المعادلة، لكن حيرتها ومشاعرها بالقهر كانا مؤشرين عاطفيين أكيدين بأنها لم تكن في الحالة الترددية للسماح بما كانت تريده أو تطلبه.

خلال عملية نقل هذه المهام أو الأشياء إلى الجزء المخصص للكون على المفرش، فإن ممانعتها بدأت بالانخفاض، وتردداتها بدأت ترتفع. مع أنها لم تلاحظ ذلك على الفور، لكن درجة نقطة الجذب الخاصة بها كانت قد تحوّلت، وكانت قد بدأت، على الفور، بالسماح لرغباتها بالحدوث أو التجلي.

ما اختبرته إستر في الأيام القليلة اللاحقة تركها في حالة ذهول. ليس فقط لأنها كانت قادرة على إتمام قائمتها القصيرة والمحددة بسهولة، لكن الأشياء التي على الجانب المخصص للكون كانت تتحقّق أيضاً، ـ حتى بدون أن تصرف إستر الوقت أو الطاقة أو الجهد في سبيل ذلك. أشخاص لم تكن قادرة على التواصل معهم هاتفياً قد اتصلوا بها. وشعر الموظفون معها بالإلهام لمجرد مساعدتها بطريقة ما، وكانوا يقومون بتحقيق بعض الأشياء على قائمة إستر وإخبارها بذلك بعد أن تتم العملية، دون انتباه إستر أو حتى طلبها لذلك. بدا الوقت وكأنه يتمدد للسماح بالمزيد ليتم إنجازه، ومواقيتها مع الناس والأمكنة وتنقلاتها تحسّنت كلها بشكل مثير.

هذه العملية سمحت في أن تركزّ إستر على رغباتها بشكل أكثر دقة، وللمرة الأولى، التخلص من ممانعتها فيما يتعلق بنفس الموضوع. لأنه عندما تقوم بالطلب أو السؤال، فأنت دائما مجاب، ما عليك إلا أن تسمح بحدوث ذلك.

أبرهام، تحدّثْ لنا أكثر عن عملية المفرش

في معظم الأحيان، في أيّ وقت كانت فيه إستر وجيري يتناولان طعام الغداء، تتناول إستر قطعة كبيرة من الورق من حقيبتها، وتقوم بوضع خط على طول منتصف الورقة، على القسم اليساري تكتب: أشياء للقيام بها اليوم: جيري وإيستر. وعلى القسم الأيمن، أشياء ليقوم بها: الكون. على القسم الخاص بهما قاما بكتابة الأشياء التي كانت لديهم النية لإنجازها في ذلك اليوم. وعلى الجهة المقابلة، قاما بكتابة الأمور التي يرغبان من الكون أن يقوم بها.

كانت إستر معروفة بأنها تحبّ كتابة القوائم دائماً. وغالباً ما تحتاج إلى عشرة أيام من العمل لإنجاز قائمتها بأشياء يجب القيام بها في ذات اليوم.

وغالباً ما قدّمت قائمتها كعذر أو حجّة لكونها في حالة من القهر. بمعنى آخر، بوجود العديد من الأشياء التي لا يمكنها إنجازها، رزحت تحت عبء قائمتها الطويلة من الأشياء التي عليها إنجازها. لكن ما أدركته الآن هو أنها تقوم بوضع الأشياء التي تريد إنجازها فعلاً على القائمة. وبهذه الطريقة توجد ممانعة قليلة، حتى فيما يتعلق بالأشياء التي تنوي القيام بها. وأي شيء آخر تريد القيام به، اليوم، بعد سنة من اليوم، بعد عشر سنوات من اليوم، تقوم بكتابته على الجزء الأيمن من القائمة، وتسمح للكون بالتعامل معه.

أحد الأيام، وأثناء خروجهم من المطعم، قال جيري، «هل تريدين أخذ ذلك المفرش معك؟» ردّت ايستر، «ذلك هو الجزء الأفضل، ما من متابعة». تركت القائمة على الطاولة، تركتها هناك لتسمح للكون بتولي أمرها. ما من متابعة، كما ترى، لا شيء يجب عليها أن تحمله معها أينما ذهبت، لا شيء لتطارده. ولذلك، هناك أنواع من الأشياء ستفعلها عندما تدرك بأنه هنالك ذلك التدفّق المستمر الثابت من السعادة الذي يتدفّق نحوك.

في اللحظة التي تقول فيها «أنا أُفضّل» أو «أنا أحب» أو «أنا أقدّر» أو «أنا أرغب»، الجزء الروحاني منك، الطاقات اللامادية، في تلك اللحظة، تبدأ بتنسيق تجليّات رغبتك. في هذه اللحظة تحديداً! بأسرع مما يمكنك النطق به، تبدأ الطاقة بالتدفّق، وتبدأ الظروف والأحداث، بتناغم لا يمكننا البدء حتى في وصفه، في أخذ مكانها من أجل إعطائك ما تريده بالضبط. وإذا لم يكن لديك مقاومة، ستبدأ الأمور بالحدوث بسرعة كبيرة.

هل أنت واضحٌ تماماً بخصوص ما تريده؟

ليس عليك أن تخبر الكون باستمرار عن رغباتك التي تريد؛ عليك فقط إخبار الكون مرة واحدة. لكن الفائدة من الاستمرار في تكراره

هو أنك تصبح أكثر وضوحاً تجاهه. لا يمكنك عادة صياغة كل ما تريده بوضوح من خلال عبارتك الأولى، لذا كلّما تكلمت عنها أكثر، كلّما قمت بضبطها أكثر. لكن وأنت تقول «أنا أريد ذلك» يبدأ الكون بتحقيقه لك، وبعدها عندما تقول، «أنا أرغب بذلك على النحو التالي»، يقوم الكون بتعديل ذلك. تقول، «والقليل من هذا سيكون جميلاً» والكون يبدأ بتحقيقه... هل ترى إلى أين نرمي هنا؟ حالما تصبح واضحاً في شأن ما ترغب به، وعندما تكون قد حددته بدقة تامة وأنت تعرف ما تريد تماماً سيكون في طريقه إليك. تمّ الأمر. على الأغلب ستأتي تجلياته أو مراحل حدوثه تباعاً، على أيّة حال، لأنه في غالب الأحيان، سيوجد بعض المقاومة الكافية لمنع حدوثه فورياً أو تلقائياً.



العملية رقم 11
العزم المرحلي

متى تستخدم هذه العملية

- عندما تريد أن يهيمن تأثيرك خلال مرحلة معينة من يومك
- عندما تدرك احتمالية حدوث شيء ليس كما تريد، وتريد أن تؤكد على حدوثه كما تشاء.
- عندما يكون الوقت أو المال الأهم بالنسبة لك، وتريد جمع الحد لأقصى منهما.

نطاق نقطة الضبط العاطفية

ستكون عملية العزم المرحلي ذات فائدة عظمى عندما تكون **نقطة** الضبط العاطفية خاصتك تقع في النطاق التالي:

(4) التوقع الإيجابي/الاعتقاد

و

(11) القهر

(إذا كنت غير متأكد من نقطة الضبط العاطفية الحالية فعد إلى الفصل 22 وراجع التصنيفات الـ 22 على سلّم الإرشاد العاطفي).

من الأسهل البدء بفكرة جديدة أقل قوة، والتركيز عليها حتى تتوسّع، أكثر من أن تحاول تغيير فكرة قوية أخرى موجودة. بتعبيرٍ آخر، من الأسهل صنع تجربةٍ مستقبليةٍ مُحسّنة أكثر من تغيير تجربةٍ قائمة.

فإذا كنتم تختبرون حالةً ماديةً ما استحوذت على تركيزكم فإنكم، ومن خلال التركيز على تلك الحالة الراهنة، ستولّدون تلك التجربة في مستقبلكم أيضاً. لكن إذا ما ركزتم على حالة مستقبليةٍ مختلفة فإنكم بذلك تفعّلونها في مستقبلكم. وعندما تفعلون ذلكً فإنكم سوف تغيّرون حالتكم الحالية وتصبح من الماضي.

هذه هي قوة عملية العزم المرحلي. وهي العملية التي تقوم فيها بتعريف المقوّمات الترددية لجزءٍ زمني معين تنتقل إليه. وهي طريقة تمهيدية لمسارِك الترددي، إذا صحّ القول، لرحلةٍ أسهل وأمتع.

وإذا كنت في مزاجٍ سيء، أي أنّ هنالك مقاومة ملحوظة في تردد ذبذباتك، ثم، ولأنكً لم تصل إلى أفكار مختلفة كثيراً من حيث أنت الآن، فأنت ستعيد إصدار ذات الترددات في المرحلة الزمنية التي تنتقل إليها. ولهذا ندعوكم لتطبيق هذه العملية عندما تكونون في خضم شعورٍ طيّب، وإن لم يكن شعوركم جيدٌ الآن جربوا عملية أخرى بغية تحسين شعوركم ونقطة جذبكم، وبالتالي العودة لهذه العملية القوية عند شعوركم بالتحسّن.

ستجعلك عملية العزم المرحلي أكثر وعياً في التركيز على أفكارك، وأن تصبح أكثر فطنةً لموضعها، وستساعدك في أن تختار بدقة الأفكار التي تعرضها. وفي الوقت المناسب، سيصبح من الطبيعي جداً التوقف للحظة قبل إدخال فئة جديدة لمرحلة زمنية معيّنة وتوجيه نواياك وتوقّعاتك الخاصة.

فأنت تدخل فئة جديدةً في أي وقت تتغير فيها نواياك وعزيمتك: فإن كنت تغسل الصحون ورن الهاتف فأنت تدخل مرحلة جديدة. عندما تركب في سيارتك، تدخل شريحة، فئة جديدة، وعندما يدخل أحدٌ ما غرفتك، تدخل في مرحلة جديدة.

إذا كنت ستأخذ بعض الوقت لتجعلٍ توقعك يبدأ قبل أن تكون داخل مرحلتك الجديدة، سوف تكون قادراً على سبغ المرحلة بشكل أكثر تحديداً أكثر مّما لو دخلت في تلك المرحلة وبدأت بمراقبتها كما هي تماماً.

على سبيل المثال، أنت تعدّ العشاء وتستمتع بإيقاع وجريان الأمور التي وضعتها، كل شيء يسير كما هو محدد له، وتتوقع أن ينتهي كل شيء على ما يرام.

يرن الهاتف (فتدخل مرحلةً جديدة). وتنوي عدم الرد على الهاتف. وتحدد النية بأن المجيب الآلي سيتولى الأمر، أو أنك ستعاود الاتصال عندما تجد الوقت المناسب.

وهكذا، لن يتعكّر إيقاع ومجرى تجهيز وجبتك؛ فالمرحلة تغيّرت بشكلٍ طفيف لكنك حافظت على توازنك، وكل شيء على ما يرام.

أو، يرن الهاتف. (فتدخل في مرحلةً جديدة). وتتذكّر بأنك كنت تتوقع اتصالاً مهماً، وأنك لا تريد فقدانه. فتعقد العزم أن المرحلة الجديدة ستكون قصيرة ومقتضبة وأن تتكلّم بسرعة واحترام. ولأنك كنت بحالة تفيض إيجابية فإن توقّعك للمرحلة الجديدة إيجابية،

فتتحضّر للحديث قبل أن ترفع السماعة حتى، كي تستجيب لنواياك بالشعور الجيد.

وأنت في الواقع تمهد لتجاربك المستقبلية بشكلٍ مستمر حتى من دون أن تعرف أنك تقوم بذلك. فدائماً ما تعرض توقّعاتك عن تجاربك المستقبلية. وعملية العزم المرحلي ستساعدك في التمعّن فيما تصدره بشكلٍ واعي وستمنحك السيطرة على المراحل المستقبلية.

يمكنك التمهيد للتجارب المستقبلية سواء أكانت طارئة، أو التجارب البعيدة الأمد في المستقبل، وحالما تحظى برؤية تأثير أفكارك الإيجابية المتأنية على حياتك سترغب باستخدامها أكثر. وكباقي العمليات، كلّما طبّقتها كلّما أصبحت متمرساً فيها وحظيت بمتعةٍ أكبر، وكلّما كانت أكثر فاعلية.

إذا كانت المرحلة الجديدة تتضمّن شيئاً لم تستمتع مطلقاً بالقيام به فإن هذه العملية، ليست هي الأفضل للتطبيق على الإطلاق. صحيحٌ، أنها أفضل من عدم وجود أي عزم إطلاقاً، لكن عندما يكون لديك فرصة، من الأفضل أن تطبّق إحدى عمليات الواجب الثقيلة (من العملية 13 حتى 22) وهي الأنسب للموضوع.

على سبيل المثال، ستزور حماتك، التي، تعتقد أنها لم تحبّك يوماً، أو أنك ذاهبٌ للعمل في مكتب فيه شخصين أحدهم يزعجك بشتّى الطرق...

كلّما استعرضت نواياك عن كيفية شعورك وكيف تريد أن تظهر المرحلة، فمن المفيد دوماً إذاً، عندما تجد نفسك تجاهد من أجل سيناريو إيجابي، و لم تُكْمِل العملية. قم بتغيير الموضوع في ذهنك؛ وفكر في شيء يبعث في نفسك السرور، وحاول تطبيق عملية أخرى لاحقاً.

أبراهام، تحدث لنا أكثر عن عملية العزم المرحلي

أنك تعيش في زمنٍ مادي رائع. وتعيش في مجتمع عالي التقنية حيث تستطيع الوصول لتحفيز أيةٍ فكرة من كل أنحاء العالم. وأنت تستفيد من كل هذا، وهو يمنحك الفرصة للنمو أكثر، لكن قد تواجه بعض العيوب من تحفيز الفكر- وتأتي العيوب على شكل التشويش. لأن قدرتك على التركيز على موضوع واحد يجعله أوضح، وقدرتك على التركيز على العديد من العديد من الأشياء دفعة واحدة تسبب التشويش.

إنكم كائناتٌ منفتحة الذهن، وعملياتكم الفكرية سريعة جداً. وعندما تفكرون بأي موضوع، لديكم القدرة، وبحسب قوة قانون الجذب، في توليد وضوح أكثر فأكثر حول ذلك الموضوع حتى تنجزوا أي شيء يتعلق به. لكن وبسبب وجود التشويش الفكري الكبير فإن قلةً منكم تبقي تركيزها على مواضع معينة لمدة كافية لتحققها بسرعة وبالفعل. ومعظمكم أصيب بالتشتت جرّاء الأفكار الكثيرة ولذلك لا تحظون بالفرصة لتطوير أية واحدةٍ منها لدرجة أعلى وأعظم.

إليكم مفتاح الخلق المتعمد

الهدف من عملية العزم المرحلي هو التعريف الواضح لما تريده ومنه تستطيع أن تبدأ بشكل مقصود بالتهيؤ لجذب ما تريد.

هذا هو المفتاح الخلق المتعمد: أنظر إلى نفسك كمغناطيس، تجذب إليك الطريقة التي تشعر بها في أية لحظة معينة. وعندما تشعر بالصفاء والسيطرة سوف تجذب الظروف الواضحة الجلية. عندما تشعر بالسعادة ستجذب ظروف السعادة. عندما تشعر بالصحة سوف تجذب ظروف الصحة. عندما تشعر بالرخاء ستجذب ظروف الرخاء. عندما تشعر بالحب ستجذب ظروف المحبة. فالطريقة التي تشعر بها تشكّل نقطة جذبك.

وحينئذ، فإن قيمة عملية العزم المرحلي تكمن في تشجيعك على التوقف عدةً مرات في اليوم وقول، «هذا ما أريده في هذه المرحلة من حياتي. أريده وأتوقعه». وحالما تطلق تلك الكلمات الفعالة، سوف تصبح ما نسميه الغربال الانتقائي، فأنت تجذب لحياتك ما تريده.

على كلّ حال، إن السبب الذي يجعل المراحل مؤثرة للغاية هو أنه على الرغم من وجود أشياء عديدة تحاول أن تفكّر بها، عندما تحاول أن تفكّر بها جميعها في نفس الوقت، ستكون مرتبكاً أو مشوشاً. أن قيمة العزم الخاص بك، مرحلة تلو المرحلة، تكمن بعدم محاولة التفكير كثيراً. بل تقول «ما هو الشيء الذي أريده الآن».

إذا أردت أشياءً عديدة في وقتٍ واحد، فإنها تضيف التشوّش. لكنّك عندما تركز فقط على تفاصيل ما تريد في أية لحظة محددة، سوف تجلب الصفاء والقوة لإبداعك ـ وبالتالي السرعة. وذلك هو هدف **عملية العزم المرحلي**: أن تقف وأنت على عتبة دخول مرحلةٍ جديدة وتحديد ما الذي تريده أكثر فتمنحه تركيزك (وتجذبه إليك).

بعضكم مركّزون على بعض مراحل تجربة يومه، لكن القلّة منكم مركّزون بشكلٍ كبير على اليوم بأكمله. ولذلك، تحديد المراحل ـ والنية على تحديد ما هو أهم شيء في تلك المراحل ـ ستضعكم في موضع الجاذب المغناطيسي المتعمّد، أو المبدع، في كلّ مراحل يومكم.

ولن تجد بأنك قد أصبحت أكثر إنتاجاً فقط، بل ستكتشف أنك أكثر سعادة، فبكونك تعقد عزمك عمداً، ومن ثم تسمح وتتلقى، ستجد رضاً كبيراً. إنكم كائناتٌ دائمة التطور، وبمضيّكم قدماً، تكونون في قمّة سعادتكم. وعندما تكونون في حالة شعورٍ بالجمود، لن تكونوا في قمّة سعادتكم.

مثالٌ على العزم المرحلي اليومي

نريد إرشادكم عبر مثال عن يوم ربما تعقدون العزم عن عمدٍ عندما تدركون أنكم تنتقلون لمرحلة جديدةٍ من اليوم. ولنقل إنك قررتَ تطبيق العملية قبل ذهابكِ إلى سريرك في نهاية اليوم، وأدركت أن الدخول في حالة النوم سيشكّل مرحلةً جديدة. باسترخائك على المخدّة تتجهّز للنوم وتعقد العزم في نوم هادئ ومريح. وتعقد العزم على إراحة جسدك المادي، وتخيّل أنكَ تصحو في اليوم التالي تشّع حيويةً.

عندما تفتح عيناك في الصباح ستدرك أنك دخلت مرحلةً جديدة من حياتك، وإن الوقت الذي تبقى في سريرك حتى تنهض منه هو مرحلةٌ معينة. اعقد نيتك في ذلك الوقت وقل: «بينما أستلقي هنا، أنوي أن يكون لدي صورة واضحة لهذا اليوم، وأنوي أن أصبح منتعشاً ومسروراً ليومي». حينها، ومن مكان استلقاءك، سوف تبدأ الشعور بالحيوية والنشاط في يومك المقبل.

عندما تغادر سريرك، تدخلُ مرحلةً جديدة في تجربة حياتك، يمكن أن تكون المرحلة التي تحضّر نفسك فيها لذلك اليوم. وهكذا، عندما تفرشي أسنانك أو تستحم أو أياً كان ما تفعله في هذه المرحلة د ع نيتك تقوم بذلك بفعالية لكي تمتّع نفسك، ولكي تكون فترة رافعة تحضّرك لذلك اليوم.

عندما تعد فطورك، فلتكن نيتك القيام به بفعالية وأن تختار الغذاء المتوازن والأنسب لجسدك الطبيعي في هذا الوقت المحدد. وليكن عزمك على أن تكون حيوياً أو منتعشاً به، وبذلك ستستمتع بتناوله. وعندما تعقد هذه النية، ستلاحظ بأنه خلال تناولك الطعام، ستجد نفسك تشعر بالتجدّد، وأكثر انتعاشاً وحيوية. وسوف تستمتع بالطعام أكثر فيما لو أنك لم تعقد العزم والنية على القيام بذلك.

عندما يرن الهاتف، ستجد نفسك على وشك الدخول في مرحلة جديدة. وبالتقاطك للسماعة، ومعرفة من هو المتصل، عندئذ فأنتَ تعقد العزم بوضوح قبل الشروع بالتكلم. عندما تستقل سيارتك أو تتّجه لعملك أو لأي مكان آخر، فلتكن نيتك السفر من مكان إلى آخر بسلامة وأن تشعر بالنشاط والسعادة خلال رحلتك. وأن تكون يقظاً ومدركاً مما يعتزم أو لا يعتزم السائقين الآخرين فتحظى برحلة سلسة وآمنة وفعالة.

عندما تخرج من سيارتك، تكون قد دخلت في مرحلةً جديدة أخرى. ولهذا، توقف للحظة وتخيّل نفسك تسير من حيث تقف إلى المكان الذي تنوي الوصول إليه، وأنت ترى نفسك تشعر بشعور جيّد عندما تمشي. وأنت تنوي الانتقال من نقطة لأخرى بفعاليةٍ وأمان. وأنت تنوي الشعور بحيوية جسدك، والنية للشعور بصفاء آلية تفكيرك، ووضع تصوّرك، أو نيّتك، للمرحلة التالية التي أنت على وشك دخولها. تخيل أنك تحيّي السكرتيرة والموظفين أو رب العمل. تخيّل رؤية نفسك كشخص يرفع معنويات الآخرين، حاضر الابتسامة، ومدركاً أن كل شخص تقابله ليس مقصود بدقة، لكن بمعرفة أنه بعزمك المقصود، ستكون المتحكم في تجربة حياتك، ولن تنجرف بتشويشهم، أو بنيّتهم، أو بتأثيرهم.

بالطبع، لن تكون مراحلك كما عرضناها تماماً. ولن تكون هي ذاتها من يوم ليوم. ولن تجد نفسك في البداية سريعاً في تحديد الفترات والمراحل كمّا ستكون بعد فترة على القيام بها. وقد يجد بعضكم، أنه أكثر فعالية وتأثيراً أن تحملوا معكم دفتر ملاحظات لتتوقفوا عملياً مكانكم وتحددوا المرحلة بينما تدونون قائمةً بنواياكم في دفتركم، لأنكم وأنتم تكتبون، ستجدون أنفسكم في أقوى نقطة من الصفاء ومن التركيز. وهكذا، سيكون دفتر الملاحظات ذاك ذا قيمةٍ ونفعٍ عظيمين

في بدايات عملية العزم المرحلي الدقيق.

ومع الانتقال خلال يومكم، ستشعرون بقوة وزخم بناء نواياكم. وستشعرون بأنفسكم منيعون لا تقهرون؛ وستشعرون وكأن ما من شيء لا يمكنكم أن تكونوه، أو تفعلوه، أو تحصلون عليه وأنتم ترون أنفسكم مراراً وتكراراً في حال تحكمٍ إبداعية لتجربة حياتكم الخاصة.



العملية رقم 12
ألن يكون لطيفاً إذا...؟

متى تستخدم هذه العملية

• عندما تجد نفسك تميل إلى السلبية، وبذلك تصدر ترددات مقاومة، وتريد التحول نحو شيء أكثر إيجابية.

• عندما تشعر بشعور جيد، وتريد التركيز على أمور أكثر تحديداً في إحدى جوانب حياتك لجعلها أفضل.

• عندما تريد توجيه نقاش، ذو طابع سلبي، أو يميل للسلبية، بطريقة لطيفة إلى حيثية أكثر إيجابية لصالحك أو لتوجيه شخص ما آخر.

نطاق نقطة الضبط العاطفية الحالية

ستكون عملية ألن يكون من اللطيف لو ...؟ ذات فائدة عظمى عندما تكون نقطة ضبطك الشعورية تقع في النطاق التالي:

(4) التوقع الإيجابي/الاعتقاد

و

(16) وتثبيط العزيمة

(إذا كنت غير متأكد من نقطة ضبطك العاطفية الحالية فعد إلى الفصل 22 وراجع التصنيفات الـ 22 على سلّم الإرشاد العاطفي).

عندما تقول: «أريد أن يحدث هذا الشيء الذي لم يحصل لي بعد». فإنك لا تفعّل تردد الرغبة فقط، ولكنك تفعّل أيضاً تردد غيابها- ولا شيء سيتغير لك. وحتى لو قلت «أريد هذا الشيء» و لم تنطق بالجزء الثاني هنالك ترددٌ ضمني داخلك يبقيك في حالة من عدم السماح لرغبتك.

لكنك عندما تقول: «ألن يكون أمراً رائعاً لو تتحقّق هذه الرغبة لي؟» فإنك تحقّق نوعاً مختلفاً من التوقّع وهو أقل مقاومة بطبيعته.

إن سؤالك لنفسك سيبعث بشكلٍ طبيعي استجابةً منك أكثر توقّعاً وإيجابيةً. ولهذا، فإن هذه اللعبة البسيطة لكن القوية ستؤدي لرفع تردداتك وتحسّن في نقطة جذبك، لأنها توجهك نحو الأشياء التي تريدها بشكلٍ طبيعي. وستساعدك هذه العملية على استقبال الأشياء التي كنت تطلّبها في مختلف المجالات.

ألن يكون أمراً لطيفاً لو قضينا أفضل وقتٍ على الإطلاق مع هؤلاء الأصدقاء؟

ألن يكون أمراً رائعاً لو كان الازدحام خفيفاً أثناء قيامنا برحلةٍ رائعة؟

ألن يكون أمراً رائعاً لو كان يومي في العمل منتجاً؟

أو، قد يكون الموضوع أن تجد علاقةً جديدةً جيدة فتقول مثلاً:

ألن يكون أمراً رائعاً لو وجدت الشريك الأكثر روعة المتيّم بي بالدرجة التي أعشقه بها.

ألن يكون أمراً رائعاً لو وجدت شخصاً، يرقص معي رقصة الفالس عند غروب الشمس؟

ألن يكون أمراً رائعاً لو وجدت شخص يبحث عن شخص ما مثلي تماماً؟

أن سبب في قوة وأهمية لعبة ألن يكون أمراً رائعاً لو...؟ هو لأنك عندما تقول: «ألن يكون أمراً رائعاً لو...؟» فإنك تختار شيئاً ما تريده، وتبدو لطيفاً وسهلاً تجاهه، بتعبيرٍ آخر، أنها ليست نهاية العالم. إنه ترددٌ أكثر لطفاً.

فلنقل على سبيل المثال، أنك تريد إنقاص وزنك. وههنا مثال على، ألن يكون أمراً رائعاً لو...؟ والمثال ...

ألن يكون لطيفاً لو صادفت شيئاً مفيد حقاً لي؟

ألن يكون لطيفاً لو أن عملية الاستقلاب في جسدي قد بدأت بمساعدتي قليلاً؟

ألن يكون لطيفاً لو أن الرغبات التي لطالما كنت أحملها منذ زمن طويل وصلت ذروتها نوعاً ما، كالمنارة التي ترشدني؟

ألن يكون رائعاً لو أني قابلت شخصاً قد وجد بالصدفة شيئاً ما يمكن أن ينفعني وأشعل النار في داخلي؟

ألن يكون رائعاً لو أنني أستطيع استرداد وزن جسمي الذي كنت عليه في ذلك العمر؟

ألن يكون لطيفاً لو أنني أبدو كما كنت في هذه الصورة؟

أن منطقك يقول لك، يا هذا، إنني على هذا الحال منذ زمن، ولو كنت أعرف كيف يمكنني القيام به، أو لو كنت جيداً بالأمر، لقمت به

وبذلك تناقض رغبتك. وبذلك، سوف تبقي نفسك في ذلك التردد، على كلّ حال، عندما تلعب ألن يكون أمراً رائعاً لو ...؟فإن معظم ذلك التردد ينتشر.

ألن يكون لطيفاً لو أن جسدي يتوافق مع حلمي؟

ألن يكون لطيفاً لو أنني اكتشفت أن هذا أسهل مما كان في أي يوم من قبل؟

ألن يكون لطيفاً لو أني توافقت مع الطاقة وصار كل ما حولي في تناغم ترددي معها؟

ألن يكون رائعاً إذا تعاونت خلايا جسدي مع الصورة الذهنية التي أحملها؟

ألن يكون أمراً رائعاً لو شعرت بالارتياح نحو جسدي؟

ألن يكون لطيفاً لو بدأ جسدي بالاستجابة بشكلٍ مختلف مع الطعام؟

ألن يكون لطيفاً لو أني بدأت الشعور بإلهام أكبر للقيام بالتمارين؟

ألن يكون أمراً رائعاً لو أن مزايا حرق الطعام لجسدي قد انطلقت بشكلٍ أفضل، فتصبح العملية سهلة ودون مجهودٍ تقريباً؟

ألن يكون أمراً رائعاً لو أن أفكاري المتعلقة بالأغذية تتوافق مع بعضها ومعي فأجد نفسي استمتع بتناول الطعام المتوافق ترددياً مع ما يريده جسدي وما يحتاجه؟

.بممارستك هذه اللعبة بسلاسة، فهذا يعني أنك تبقي نفسك في هذه الحالة من الانسجام. الأمر الآخر الذي يمكنك فعله هو التخلص من ذلك الموضوع كله والإقلاع عن التفكير به مرة أخرى. لكن ذلك أمرٌ صعب القيام به، لأن جسدكم نوعاً ما يرافقكم في كل مكان تذهبون

إليه. بتعبير آخر، من الصعب إخراجه من ذهنك. ولذلك، بما أنه من الصعب تخليص ذهنك منه، عليك أن تجبر نفسك باختيار أفكار سارة مثل ألن يكون أمراً رائعاً لو...؟

هناك شيء آخر: لا تتوقع نتائج فورية. اعلم أنها ستتحقّق في الوقت المناسب. بتعبير آخر، لطالما كنت تشجّع، من خلال أفكارك وسلوكك، مجموعةً خلويةً كبيرة منك على الخمود والاختفاء. وبالتالي فإن هنالك تعاوناً خلوياً يجري وكل الخلايا في جسدك مستعدة للتعاون مع بعضها في تلك الحالة. أنهم لا يقدّمون التضحيات؛ ولا يحملون جنازات خلوية مقدمة سلفاً. ليس هناك حزن أو حداد متواصل، كما لو أن تلك الخلايا تقول: « أواه، تلك المرأة ستقتل 25 % منا ».

إن ما يجري هو أن هناك نوع من الانحياز الجماعي. فإن خلاياك تستعّد، كما ترى. وفي ذلك التحضير والجاهزية، تبدأ كل أنواع الأشياء في الاصطفاف أو الانحياز؛ وهي الأشياء التي لم تستطع أن تنظّمها حتى لو حاولت. فجسدك يعرف ما يقوم به. وقد وصل جسدك إلى الاصطفاف والانسجام الفعال مع كل هذا.

وهكذا، عندما تقوم بهذه اللعبة اللطيفة ألن يكون لطيفاً لو...؟ دع بقية جسدك رهن المعرفة الخلوية، أي أنه ليست مهمّتك أن تضبط الطعام، وليست مهمّتك أن تضبط التمرينات، بل إن عملك ليس أكثر من تحديد الخلايا التي ستقوم بالأمر.

فمهما يكون موضوع رغبتك، سوف يجري التنسيق كاستجابة للعبة ألن يكون أمراً لطيفاً...؟التي تلعبها. لذلك كلّما لعبت هذه اللعبة ووثقت بأن كل شيء آخر سوف يدخل في الاصطفاف ـ فذلك سيحدث.



العملية رقم 13

أيّة فكرة تبدو أفضل؟

متى تستخدم هذه العملية

- عندما تريد أن تكون مدركاً عن وعي كيف تشعر تماماً حول شيئاً ما الآن.
- عندما تواجه بقرار، وتريد الذهاب في أفضل اتجاه ممكن.
- عندما تريد تحديد نقطة الضبط العاطفية الحالية.
- عندما تريد أن تكون على دراية تامة بنظامك الإرشادي العاطفي.

نطاق نقطة الضبط العاطفية الحالية

أن عملية أية فكرة تبدو أفضل؟ستكون ذات فائدة كبرى لك عندما تكون نقطة ضبطك العاطفية واقعة في النطاق التالي:

(4) التوقع الإيجابي / الاعتقاد

و

(17) الغضب

(إذا لم تكن متأكداً من نقطة ضبطك العاطفية الحالية فعد إلى الفصل 22 وراجع التصنيفات الـ 22 على سلّم الإرشاد العاطفي).

إن كل موضوع هو في الحقيقة عبارة عن موضوعين: شيء ترغب به، وغياب هذا الشيء. إذا كنت لا تفهم أن هناك ترددات اهتزازية مختلفة جداً، عندئذ يمكن أن تعتقد بأنك مركّزٌ على شيء ترغب فيه، بينما يمكن أن تكونَ، في الواقع، مركّزاً في الاتجاه المعاكس.

يعتقد البعض أنهم يقومون بالتركيز على موضوع الجسد الصحي، بينما يكونون عوضاً عن ذلك، يوجهون التركيز على الخوف من الجسم الهزيل والمريض. ويعتقد البعض أنهم يفكرون بموضوع تحسين أوضاعهم المالية، بدلاً من ذلك، هم يقومون بالتركيز على عدم وجود ما يكفي من المال.

ولكن نظراً لأن الموضوع يتعلّق بالمال أو الصحة، فهم يعتقدون أنه في أي وقت يقومون فيه بالتركيز على الموضوع فأنهم يفكرون بما يريدون. وفي أغلب الأحيان ليست تلك هي القضية. عادة ما يقول الناس، «أنا أردت ذلك منذ زمن طويل على ما أذكر. لماذا لم يحدث بعد؟» لأنهم لم يكونوا مدركين أن كل موضوع هو حقاً عبارة عن موضوعين: ما ترغب به وعدم وجود ما ترغب به... على سبيل المثال، يعتقدون ذلك لأنهم يفكرون بالمال، وطالما يتحدثون عما يريدون، في حين أنهم كانوا مركزين على عكس ما أرادوا. فقط عندما تكون حساساً للطريقة التي تشعر بها حتى تعرف ما هو محتوى الترددات الخاصة بك. ولكن مع بعض التمارين والممارسة، سوف تصبح معتاداً

جداً على معرفة موضع تركيزك بالضبط.

أن عملية «أية فكرة تبدو أفضل؟» سوف تساعدك على تحديد ترددات أفكارك الحالية بوعي. تكون اللعبة أكثر تأثيراً وفاعلية عندما تكون وحيداً لأنه لا يوجد أيّ شخص آخر على معرفة أو فهم أي من هذه الأفكار تبدو بأنها الأفضل بالنسبة لك. كثيراً ما تكون مشوشاً أو مرتبكاً عندما تتفاعل مع الآخرين حول إذا ما كانت هذه الأفكار تبدو أفضل بالنسبة لك، أو إذا ما كنت تقدّمها لأنك تعتقد بأنها خيار شخص آخر كان يريد منك أن تقوم بها.

من المهم جداً أن تترك جانباً أفكار الآخرين، رغباتهم، آرائهم، ومعتقداتهم عندما تحدد لنفسك، كيف تشعر.

متى ترغب في أن تلعب هذه اللعبة؟

هناك احتمالات لا محدودة للأفكار التي يمكن أن تفكر بها بخصوص مواضيع غير محدودة، لكن تجربتك الشخصية، والتناقض الذي تعيشه، سيساعدك في التعرّف على المواضيع التي قد ترغب في التركيز عليها.

هذه اللعبة تكون فعالة أكثر بشكل خاص عندما يحدث شيء في حياتك ويكون مسبباً لقدرٍ كبير من العاطفة السلبية.

إن الإدراك بأن هذه العاطفة السلبية إنّما هي دليل على المقاومة، وعلى فهم أبعد بأن هذه المقاومة هي الشيء الوحيد الذي يمنعك من تحقيق الأشياء التي ترغب بها حقاً، ربما تكون قد قررت أن تقوم بشيءٍ من أجل التخلي عن المقاومة تجاه هذا الموضوع الجديد المليء بالطاقة.

مثال على لعبة «أي فكرة تبدو أفضل؟»

هذه العملية تكون أكثر فعالية إذا كنت قادراً على الجلوس لعدة

دقائق وكتابة أفكارك على الورق. وفي الوقت المناسب، عندما تكون قد لعبت هذه اللعبة بشكل كاف، ستجد نجاحاً في تنفيذها فقط من خلال تدوير الأفكار داخل ذهنك، لكن بتدوينك هذه الأفكار على الورق تستطيع أن تكوّن نقطة تركيز أكثر قوة وفاعلية، مما يجعل من السهل عليك أن تشعر بمسار أفكارك المختارة.

للبدء: أولاً، قم بكتابة توصيف وجيز عن طريقة شعورك تجاه الموضوع المعين في الوقت الحالي. بإمكانك وصف ما الذي حدث، لكن أهم شيء هو أن تصف كيف تشعر.

بعد ذلك، أكتب عرضاً آخر تصف فيه بشكل أوسع كيف تشعر بدقّة. هذا يساعدك على أن تدرك بشكل أسهل أيّ تحسن يطرأ أثناء تقدمك في هذه العملية.

على سبيل المثال، دخلتِ في جدالٍ مع ابنتك لأنها لا تقوم بأي مجهود لمساعدتكِ في الواجبات المنزلية. هي لا تقوم حتى بالاهتمام بأشيائها الخاصة، وغرفتها في فوضى عارمة. تتصرّف وكأنها لا تقدّر أيّ جهد تقومين به للمحافظة على بيئة مرتبة ونظيفة. الحالة لا تقتصر على كونها لا تحاول المساعدة، لكن يبدو أنها تتعمد عرقلَتك. لذا ستقومين بكتابة:

هي (أو اكتبي اسم ابنتك) تتعمّد جعل حياتي أصعب.

هي لا تهتم بي على الإطلاق.

هي لا تحاول أن تنجز ولو جزءاً بسيطاً من واجباتها.

حالما تقومين بكتابة بضع العبارات التي تعبّر عن حالتك الشعورية الحقيقة الآن، قولي هذه العبارة لنفسك: أنا سوف أقوم بالبحث عن بعض الأفكار بخصوص هذا الموضوع والتي ستعطيني شعوراً أفضل.

الآن، حال كتابة كل فكرة، قومي بتقييم إذا ما كنتي تشعرين بشعورٍ أفضل، أسوأ، أم أن الحال بقي على ما هو عليه منذ أن بدأتِ. عندها تكتبين:

هي لا تنصت إليّ أبداً. (نفس الشيء)

أريدها أن تكون أكثر مسؤولية. (الحال ذاته)

لم يكن عليّ أن أقوم بأعمال الترتيب وراءها. (الحال ذاته)

كان يجب عليّ أن أربيها بشكل أفضل. (أسوأ)

أتمنى لو أن والدها يدعمني أكثر. (أسوأ)

البيت النظيف هو أمرٌ مهم بالنسبة لي. (أفضل بشكل بسيط)

أعرف أن هناك الكثير من الأمور تشغل بالها. (أفضل)

أذكر شعوري أيام كنت مراهقة. (أفضل)

أذكر عندما كانت فتاة صغيرة لطيفة. (أفضل)

أتمنى لو أنها بقيت تلك الفتاة الحلوة الصغيرة (أسوأ)

لا أعلم ما العمل في هكذا وضع. (أسوأ)

حسناً، ليس عليّ أن أجد حلاً لكلّ هذه الأمور اليوم. (أفضل)

يوجد الكثير من الأمور التي أحبها فيها. (أفضل)

أعلم بأنه يوجد في الحياة ما هو أهم من منزلٍ نظيف. (أفضل)

يجب أن يكون مبرّراً لي رغبتي بمنزلٍ نظيف. (أسوأ)

من المقبول أن أرغب ببقاء منزلي نظيفاً. (أفضل)

لا بأس بكونها غير مكترثة بالموضوع الآن. (أفضل)

تذكّر، أنه لا يوجد أجوبة صحيحة أو خاطئة هنا، ولا أحد آخر يعلم أية فكرة تحمل معها شعوراً جيداً أو سيئاً بالنسبة لك. قيمة هذه العملية تكمن في مقدرتها على جعلك أكثر وعياً بخصوص إحساسك تجاه أفكارك، وأنّك ستصبح معتاداً أكثر على اختيار أفكار تحمل مشاعراً جيدة إيجابية.

العديد قد يسألون، «ما الجيد في أن أشعر بشعورٍ أفضل بخصوص عادات ابنتي المستهترة؟ أفكاري لن تقدِر على تغيير سلوكها».

نحن نريد أن نقول لك بأن أفكارك قادرة على تغيير سلوك أي شخص وأي شيء له علاقة بك. لأن أفكارك تساوي نقطة جذبك تماماً، وكّلما شعرت بشعور أفضل، كلّما تحسّن كل شخص وكل شيء حولك. في اللحظة التي تجد فيها شعوراً أفضل، فإن الظروف والأوضاع ستتغيّر لتتوافق مع مشاعرك.

لعبة «أي فكرة تبدو أفضل؟» ستساعدك على تحقيق القوة الكامنة في أفكارك الخاصة من أجل التأثير على كل شيء من حولك.

أبراهام، تحدث لنا أكثر عن عملية أيّة فكرة تبدو أفضل؟

«هل سأتوقّف يوماً عن مد ذراعي إلى ما هو أفضل؟» لا. وعندما تُخرج محدودية الوقت والموارد من معادلتك، وتثق بأن الكون سوف يتعاون لتحقيق كل فكرة تستطيع استحضارها، فعندها ستسمح للأفكار بالتدفق بحرية. لكن طالما تشعر بالمحدودية، فإنك ستبقى تحاول تجميعها وحصرها مراراً وتكراراً.

ربما تقول، «حسناً، ظروفنا الراهنة لا توفر لنا المال حتماً للقيام بكل هذه الأشياء التي نرغب بالقيام بها. نحن نرغب في تعديل مطبخنا، وقرارنا حول عدم رغبتنا بالوقوع في دين بخصوص ذلك هو قرار واضح للغاية لا نرغب بتجاوزه. حسناً، ماذا سنفعل بخصوص هذه

الأفكار المتدفقة؟» ونحن نقول، هل يجب على كل واحدةٍ من الأفكار أن تظهر حالاً؟ أو هل يمكننا أن نبدأ بالاستمتاع بالفكرة بحدّ ذاتها؟

هل بإمكانكم القول، «حسناً، إذا لم يتحقّق ذلك حالاً، فليكن عاجلاً، بأننا سنفعل كذا وكذا»؟ وهكذا، بإمكانك البدء بالاستمتاع من نمو الفكرة، لكن عندما تقيّد نفسك بجدول يحوي على موعد نهائي، عندها وفي معظم الأحيان تتراكم قلّة المال مع قلّة الوقت وتعترض مسار الطاقة، جاعلة منك شخصاً تعيساً. وتجعلك أيضاً تتمنى لو أن هذه الفكرة لم تخطر على بالك من الأساس. لكن عندها بإمكانك القول، «حسناً، هنالك وقتٌ طويل أمامنا لنهتم به بالمطبخ، وفي الوقت الراهن نحن راضون جداً عن حالته، وعن الأفكار التي نحضّرها للمستقبل!» عندها، في يوم ما، قد تقوم بالانتقال إلى بيت جديد، مندهشاً لكونه يحتوي على كل الأشياء التي رغبت بها. وهذا سوف يتحقق عندما تمتلك المال الكافي؛ ولديك كذلك متسّع من الوقت. بمعنى آخر، سيقوم الكون بترتيب هذه الأشياء كاستجابة للأفكار التي تقوم بتوليدها وتحريرها لتتدفّق بحرية.

ما من طريقة صحيحة وطريقة خاطئة في هذا

هنالك طريقة جيدة لمقاربة كل هذا: إذا كانت الرغبة تولد شعوراً جيداً داخلك، فإن كل شيء يسير بشكل جيد. إذا كانت الرغبة باعثة للقلق، فذلك يعني بأنك تمتلك رغبة أبعد من إيمانك، لكن يمكنك التخفيف من ذلك عبر القول، «لسنا بحاجة لتنفيذ ذلك في هذه اللحظة الراهنة بالذات. سنقوم بالاحتفاظ بها كفكرة مستقبلية. ولن نقوم بإلغاء هذه الفكرة لأننا نعلم بأنها فكرة جيدة. صحيح بأنها لا تتلاءم بشكل جيد مع الوضع الحالي، لكن يوماً ما ستصبح كذلك. في الوقت الراهن، إنها مقنعة قليلاً».

أن تقوم بتنفيذ عملية أية فكرة تبدو أفضل؟ الآن وتوقع نفسك في الديون، أو أن تقول، «حسناً، هذا شيء نتطلع إليه في المستقبل».؟

يمرّ جيري وايستر بهذه التجربة طوال الوقت لأن إستر تريد كل شيء، وتريده حالاً. ولا يوجد سبب على الإطلاق يُلزمها بعدم وجوب حصولها على ما تريده في ذات اللحظة، عدا كونها متزوجةً لذوّاق. هو لا يخشى أن ينفذ المال منه؛ بل ما يخشاه أن تنفذ منه الأفكار. بمعنى آخر، هو لا يريد استهلاك الأفكار بسرعة. هو يريد استنفاذ كل جزءٍ ممكن من كل فكرة. وايستر تريد فقط تجاوز المراحل نحو القمة. فهيَ تلتهم أو تستهلك جوهر الفكرة أولاً، بينما جيري يتركها كلُقمته الأخيرة. لكن إستر تقلق لاعتقادها بأنها لدى وصولها لآخر لقمة لن تعود راغبة فيها، لذلك هي تستهلكها أولاً. ونتيجة لذلك، وجد كل من جيري وايستر طريقة خاصة بهما. لا يوجد تركيبة صحيحة أو خاطئة هنا. يجب علينا القول لجيري بأنه لن تنفَذ منه الأفكار مطلقاً، لذلك يمكنه تجاوز المراحل حتى يصل للنهاية إن أراد. وعندها قد يقول لنا، «لكنني أحب إنجاز أفكاري بالتدريج حتى إكمالها، كلّما كنتُ منغمساً بالفكرة التي أكوّنها، كلّما زادت كمية الرضى الذي تجلبه ». لذا نحن نقول عندها، إذاً هذه هي الطريقة التي تنفع معك. لا يوجد طريقة صحيحة أو خاطئة هنا. أيهما يبدو أفضل بالنسبة لك؟

أيّ فكرة تبدو أفضل؟ التورط في الديون أم الانتظار لوقت لاحق؟ طبعاً الانتظار إلى وقت لاحق. أي فكرة تبدو أفضل؟ أن تقول بأنك رضيت أو اقتنعت بالقليل، أم القول بأن ذلك يشكل جزءاً من تجربتك المستقبلية؟ القول بأن ذلك يشكل جزءاً من تجربتك المستقبلية. أية فكرة تبدو أفضل؟ أن تكون غاضباً لكون مطبخك ليس عصرياً بالقدر الكافي، أو الأدراك أن وضع مطبخك مثالي في الوقت الحاضر، وبأنك ستقوم بتحسينه بالتدريج، كما أنك ستتطوّر وتنمو بمرور الوقت؟ أيّة

فكرة تبدو أفضل؟ أيها يبدو أفضل، أن تقدّر أو أن تُدين وتشجب؟ أيها يبدو أفضل، أن تصفّق لما أنجزته، أو أن تكون منتقداً لكونك لم تفعل ما يكفي؟

فكر في الأمر: أية فكرة تبدو أفضل؟



العملية رقم 14

عملية إزالة الفوضى لأجل الصفاء

متى تستخدم هذه العملية

عندما تشعر بالضغط جراء الفوضى الواقع فيها.

عندما تعتقد أنك تمضي وقتاً طويلاً بحثاً عن أشياءك.

عندما تجد نفسك تتجنّب العودة لمنزلك لأنك تجد الراحة في مكانٍ أخر.

عندما تشعر أن ما من وقتٍ كافٍ للقيام بكل ما تحتاج القيام به.

نطاق نقطة الضبط العاطفية الحالية

ستكون عملية إزالة الفوضى من أجل الصفاء ذات فائدة كبيرة عندما تكون نقطة ضبطك العاطفية تقع في النطاق التالي:

(4) التوقع الإيجابي/الاعتقاد

و

(17) الغضب

(إذا كنت غير متأكد من نقطة ضبطك العاطفية الحالية فعد إلى الفصل 22 وراجع التصنيفات الـ 22 على سلّم الإرشاد العاطفي).

إن بيئة فوضوية يمكن أن تؤدي لنقطة ضبط فوضوية. إذا كنت محاطاً بعمل غير مكتمل، رسائل لم يتم الرد عليها، مشاريع لم تتم، فواتير لم تُدفع، بطاقات وأوراق ومجلات ومعاملات وكل تلك الأشياء المتنوّعة، فإنه يمكن لها أن تؤثّر عليك سلبياً.

ولأن كلّ شيء يحمل تردده، ولكونك تطوّر ارتباطاً ترددياً مع كل شيء في حياتك فإن ممتلكاتك الشخصية **لها تأثيرٌ** على شعورك وعلى نقطة جذبك.

هنالك عائقان رئيسيان في طريق إزالة الفوضى المحيطة: أولاً قد تتذكّر أنك رميت بشيءٍ ما لتكتشف لاحقاً أنك كنت بحاجة إليه بالفعل. وتصبح كارهاً للتخلّص من أي شيء. والثاني، هو أدراكك لكون العمل الجيد المنظم يحتاج وقتاً أطول بكثير مما تملكه لمشروعك، وفي كل مرةٍ تحاول فيها تنظيم الأمور تغرق أكثر في عملية التصنيف والتنظيم لينتهي بك الأمر في فوضى أكبر مما بدأت.

إن عملية إزالة الفوضى لأجل الصفاء تزيل تلك العوائق لأنها عبارة عن عملية تنظيم وتنسيق فائقة السرعة دون إمكانية إهمال الأشياء المهمة التي قد تحتاجها لاحقاً.

ومن أجل البدء في هذه العملية أحضر عدة صناديق من الكرتون المقوى ذات أغطية. (أفضل الصناديق هي المستخدمة في البنوك) ومن

الأفضل لو كانوا بنفس الحجم واللون، وبذلك سيتم ترتيبها بدقة وتبدو جذابة. ونقترح البدء بحد أدنى من 20 صندوق، لكنّك قد تقتني عدداً أكبر عندما تلمس التأثير الكبير لهذه العملية. (وضف الى ذلك مجموعةً من البطاقات المرتبة أبجدياً ومسجل صوت محمول).

أولاً، قم بتجميع الصناديق وقم بوضع خمسة أو ستة منها في منتصف الغرفة التي تريد تنظيمها. من ثم، قم بترقيم كل صندوق برقمه الخاص، من 1 إلى 20، وهكذا. الآن ألقِ نظرة حول الغرفة، ركز على غرض واحد، وإسأل نفسك، «هل هذا الغرض مهم أحتاجه الآن؟» إذا كان جوابك نعم، اترك الغرض في مكانه. أما إذا أجبت بلا، قم بوضعه في أحد الصناديق. بعدها، اختر غرضاً آخر وكرر العملية ذاتها مركزاً على كلِّ غرض في الغرفة على انفراد.

إن الفائدة الكبرى من هذه العملية هو أنك لن تقوم ببذل مجهود شاق في عملية الفرز الآن. هي عملية تمكنك ببساطة من إزاحة الفوضى من محيطك فعلاً.

أثناء وضعك للأغراض في الصندوق، قم بتسجيل صوتك على المسجل الصوتي، مثلاً، «علبةٌ جديدة من أوتار الغيتار، الصندوق رقم واحد»، أو «هاتف خلوي قديم، صندوق رقم واحد». بوجود خمسة أو ستة صناديق مفتوحة في نفس الوقت، بإمكانك القيام بفرزٍ عام. بمعنى آخر، جميع المجلات يمكن أن تضعها في نفس الصندوق، الألبسة في صندوق آخر خاص بها، المتفرقات الصغيرة في صندوق آخر خاص، لكن انتبه ألا تنقاد بعملية الفرز. فقط قم بالتقاط الغرض، قرر ما إذا كان ضرورياً أم لا حالياً وفي حال لم يكن ضرورياً، ضعه في صندوق، وتكلّم عبر المسجل الصوتي موضحاً ما هو الغرض وفي أي صندوق وضعته. ثم، في وقت لاحق، يمكنك أخذ ساعة أو أكثر بقليل

لنقل المعلومات التي سجلتها على المسجل الصوتي وكتابتها على بطاقات مرتبة أبجدياً. ففي البطاقة (أ) ستقوم بكتابة « أصداف»، في البطاقة (ب) اكتب «عدة الحمام»، في بطاقة (ت) اكتب «هاتف محمول» إلخ...

ولأنك لا تقوم حقاً بفرز شامل، سوف تسير هذه العملية بسرعة. ستجد نفسك تشعر بحال أفضل وأنت ترى غرفتك تصبح أقل فوضوية، ولن تعاني من قلقك المعتاد بكونك لن تتمكن من إيجاد أي غرض، لأنك ستكون قد سجلت بدقّة مكان كل غرض.

الآن، اختر حائطاً في مكان ما من منزلك أو في الكراج حيث يمكنك وضع هذه الصناديق المرتّبة وأنت متأكد من أنك ستكون قادراً على استرجاع أي شيء مهم. في حال احتجت لتلك العلبة الجديدة من أوتار الغيتار، ستتمكن من إيجاد الصندوق الذي يحتويها باستخدام البطاقات.

الآن، بعد مرور عدة أسابيع، عندما تجد أنك لم تحتاج أي غرض من الصندوق رقم 3، مثلاً، عندها بإمكانك إخراج ذلك الصندوق من المنزل، ربما تقوم بوضعه في مكان ما في الخارج أو في مخزن، أو تقوم حتى بالتخلص من محتوياته، تاركاً الصندوق رقم 3 متاحاً للمزيد من الفوضى التي قد تستجد. وبينما تُكمل العملية، ستبدأ بالشعور بالراحة لمعرفتك أنك الآن لديك السيطرة والتحكم في بيئتك.

يخبرنا بعض الناس أحياناً بأنهم غير منزعجين لوجود الفوضى، فنقوم بإخبارهم بأن هذه العملية غير ضرورية لهم. لكن، بما أن كل جزء من كل شيء يحمل تردداً خاصاً، فأن كل شخص تقريباً سيشعر بارتياح أكبر بوجوده في بيئة خالية من الفوضى.

أبراهام، حدّثنا أكثر عن عملية إزالة الفوضى لأجل الصفاء

لدى الكائنات المادية عادة تجميع الأغراض حولها. معظمكم يقوم بتجميع هذه الأغراض لأجل الاحتفاظ بها، إنها طريقة لتعبئة الوقت. بتعبير آخر، أنتم تعيشون في عالم مادي، وقد أصبحت المظاهر المادية مهمةً لكم، لكنّكم تغمرون أنفسكم بتفاصيلها.

معظمكم يقوم بإضاعة معظم وقته في البحث عن الأشياء، وهذا ليس فقط لأنكم تملكون الكثير من الأغراض التي تحتاج إلى الفرز، إنما أيضاً لأن عادة تجميع الأغراض هي نقيض الحرية المتأصلة فيكم جميعاً. لقد تكلّمنا عن الإحساس بالحزن والفراغ. يقوم معظم الناس بملىء هذا الفراغ بالأشياء. يقومون بشراء غرض جديد وجلبه إلى المنزل، أو يقومون باستهلاك شيء ما؛ بمعنى آخر، يوجد العديد من الطرق المبتكرة التي قد جربتموها لملء هذ الفراغ. وهكذا، فنحن نشجعكم بقولنا «تخلص من كل الأشياء في تجربتك الماضية والتي لا تخدم حاضرك».

إذا كان بإمكانك تصفية أغراضك والتخلّص من كل تلك الألبسة التي لا ترتديها، وكل تلك الأشياء التي لا تقوم باستخدامها، تخلص منهم وضع تجربتك الحياتية الراهنة في مكان أكثر صفاءً، وعندها فإن الأشياء التي تتلاءم مع شخصيّتك وهويتك ستجد بسهولة مكاناً لها في حياتك. تملكون جميعاً القدرة على الجذب، وعندما تجدون أنفسكم عالقين أثناء عملية الفرز بأكوام من الأشياء التي لن تحتاجونها بعد الآن، ستصبح عملية الجذب الجديدة أبطأ، عندها سينتهي بكم الأمر بحالة من الإحباط والتشتت.

تخيّل نفسك في بيئة خالية من الفوضى

كان جيري وايستر يقومان بالتعليق مؤخراً قائلين إنه كلّما تحركت الطاقة بسرعة أكبر، كلّما أثمرت أفكارهما بسرعة أكبر، مما يعني بأنهما

كانا مطمورين بالأغراض. بمعنى آخر، الأشياء تأتي إليهما بسرعة أكبر. مختلف أنواع الأغراض، وعندها يصبح من الضروري معالجتها والتعامل معها. يجب أن يتم فرزها، تصنيفها، قراءتها، أو التخلص منها، يجب القيام بشيء ما حيالها.

لم يسبق أن كان أكثر أهمية وضع تصور للمساحة التي تعيش فيها مما عليه الآن. لذا، تخيّل نفسك في بيئةٍ هادئة جداً ـ مساحة مرتبة للغاية ـ وتخيل نفسك تعرف مكان كل شيء. تخيل أنك قد نظمتها بطريقة تسهل أمورك. تخيل فقط. هذا هو المطلوب منك هنا: اختبار الشعور بالارتياح.

تقوم إستر، بين فترة وأخرى، باستحضار صورة والدتها. فقد عملت والدتها بدوام كامل طوال فترة طفولة ايستر، وكان لديهما منزل كبير. اعتادت والدتها جزّ معظم عشب المرجة الواسعة، وفي تلك الأيام لم يكن هناك حصادة عشب آلية، لم يروا واحدة من قبل، لكنها تتذكّر قيام أمها بجز العشب. وعندها، ما تتذكّره إستر بوضوح أنه عندما كانت تنتهي أمها من جز كامل المرجة، وتجهز رشاشة الماء لسقايتها، تجلس على الشرفة وتتأمل المشهد. وتجلس إستر بجانبها لتتنشّق رائحة العشب المحصود حديثاً، كان يتملكهما حينها شعورٌ بالرضى استقته من والدتها.

كان اليوم الذي يجز فيه العشب يوماً يجلب السعادة لايستر دائماً بسبب وجود شيء مثير للغبطة تشعر بها والدتها حين تنتهي من كل شيء ثم تجلس لتأمل النتيجة. وعلى نفس النحو، شعر جيري وايستر عادةً بشيء مشابه في نهاية إحدى حلقاتهما. شعور جميل جداً. أنه مثل عمل منجز بشكل كامل. وكأن كل شيء يتم حسب الخطة، بالشكل المخطط له.

هكذا ما يجب عليك القيام به، مقدماً، هو إيجاد هذا المكان الذي يمنحك ذلك الشعور، وإذا قمت بهذا، وتجمّعت الطاقة مع الصفاء والأفكار والمساعدة، ستمكنّك من تحقيق واقع مادي مناسب بالنسبة لك.

في غضون ساعة أو ساعتين فقط، ستتمكّن من تجميع الفوضى الموجودة في غرفة ما في الصناديق إذا كنت تقوم فقط بانتقاء كل غرض على حدا ووضعه في صندوق. وبما أنك قد قمت بتسجيل مكان كل شيء، وحفظته عل مسجلك الصوتي، عندها وفي إحدى سهراتك التي لا تقوم بها بنشاط يتطلب تركيزاً كبيراً، يمكنك الاستماع للمعلومات التي قمت بتسجيلها. وباستخدام مجموعة بطاقات، بإمكانك تسجيل أن لباس السباحة في الصندوق رقم 1، حتى إذا ما احتجتها، ستجد المعلومة المطلوبة على البطاقة والتي سترشدك إلى الصندوق التي يحتوي اللباس.

إن الناحية الإيجابية لهذه العملية تكمن في أنك تستطيع القيام بها بسرعة كبيرة. ولن تحتوي على الكثير من العوائق بل كل ما ستحتاج إليه سيكون في متناول يدك. بمعنى آخر، سيكون لديك سِجل بمكان كل شيء.

من الأشياء التي لاحظناها عند معظم الناس الذين قد جربوا هذا النظام أنه حالما يقومون بوضع شيء في الصندوق، فهم غالباً لا يحتاجون إليه أبداً بعدها. لذا، بعد أن تكون قد خزنت بعض الأغراض في الصناديق لفترة سنة أو سنتين و لم تحتج إليها أو لم تقم باستخدامها، ستشعر بحرية أكبر للتبرع بها لأحدهم أو التخلص منها بطريقة ما، لكن في نفس الوقت، أصبحت حياتك أقل فوضوية، وبالتالي، متحررة من المقاومة في هذه الفترة من الزمن.



العملية رقم 15
عملية المحفظة

متى تستخدم هذه الطريقة

عندما تريد جذب المزيد من المال إليك.

عندما تريد تحسين طريقة شعورك الحالية تجاه المال من أجل أن تسمح للمزيد منه بالتدفّق إلى حياتك.

عندما تريد أن تحصل على جوهر ما يسري إليك وفقاً لرغبة معينة لديك.

عندما تشعر أن هنالك نقص في المال في حياتك؟

نطاق نقطة الضبط العاطفية الحالية

ستكون عملية المحفظة ذات فائدة كبرى عندما تكون نقطة الضبط العاطفية لديك تقع في النطاق التالي:

(6) الأمل

و

(16) تثبيط العزيمة

(إذا لم تكن متأكداً من نقطة الضبط العاطفية الحالية فعد إلى الفصل 22 وراجع التصنيفات الـ 22 على سلّم الإرشاد العاطفي).

من المرجح أنه ما من ترددات مطبّقة في ثقافتكم أكثر من المواضيع المتعلقة بالمال، حيث أن معظمكم يعتبره الأداة التي من خلالها يستطيع الوصول لجزء كبير من الرخاء المادي.

العديد من الناس، على أية حال، بدون وعي، يركّزون على قلّة الموارد المالية عوضاً عن التركيز على وفرتها في حياتهم. لذلك على الرغم من أنهم قادرون على تحديد ماهية الأشياء التي يريدونها، فإنهم يبتعدون عما يرغبون به لأنهم معتادون ملاحظة عدم وجود كفاية من المال عوضاً عن وجوده. مجدداً، وهنا نجد أنفسنا نعود لحقيقة أن كل شيءٍ هو في الحقيقة شيئين: ما هو مرغوب، وقلة وجوده.

من الطبيعي في كل الحالات الرخاء أن تتدفق الأشياء إلى تجربتك بسهولة، وستساعدك هذه العملية على توفير ترددٍ يتلاءم مع تلقي المال عوضاً عن إبعاده.

العملية كالآتي: أولاً، أجلب ورقة نقدية من فئة 100 دولار، وضعها في محفظتك أو حقيبتك. أحتفظ بها معك في كل الأوقات، وفي أي وقت تمسك به محفظتك أو حقيبتك، تذكّر بأنك تمتلكها. اشعُر بالسرور لأنها بحوزتك، وذكّر نفسك بين حين وآخر بهذا الشعور الجديد من الأمان الذي تجلبه لك.

الآن، وأنت تمضي نهارك، أكتب ملاحظات بكل الأشياء التي

يمكنك شراؤها بتلك الورقة النقدية: أثناء مرورك بجانب مطعم لطيف، إذا كنت فعلاً تريد ذلك، بإمكانك الدخول وتناول وجبة لذيذة. عندما ترى غرضاً في السوق التجاري، ذكّر نفسك بهذا، إذا كنت فعلاً ترغب بذلك، بإمكانك شراؤه لأنك تمتلك المال الكافي في محفظتك.

عند قيامك بالاحتفاظ بمبلغ 100 دولار وعدم صرفه على الفور، ستقوم بتلقي تردده الإيجابي في كل مرة تفكر بشأنها. أما لو أنك تذكرت وجود المبلغ وأنفقته عند أول شيء لاحظته، ستكون قد اختبرت شعور الأمان المادي لمرة واحدة فقط. بينما إذا أنفقت المبلغ ذاته 20 أو حتى 30 مرة في ذات اليوم ذهنياً، ستكون قد تلقيت فائدته الشعورية الترددية كما لو أنت قد صرفت أضعافه.

في كل مرة تعرف فيها أنك تملك القوة، في محفظتك، لشراء هذا أو فعل ذاك، فإنك بذلك تضيف رخاءً مالياً لنفسك مراراً وتكراراً حتى تتغيّر نقطة جذبك.

فكما ترى ليس من الضروري أن تكون ثرياً لتجذب الرخاء، بل يجب عليك الشعور بها. بمعنى أن كل شعورٍ بنقص الثراء يسبب مقاومة لا تسمح بذلك الثراء.

وبإنفاقك ذهنياً للمال مراراً وتكراراً، سوف تطبّق تردد الثراء والأمان والوفرة والراحة المالية، وسوف يستجيب الكون للتردد الذي حققته بمطابقته مع تجليات الوفرة.

وبنفس الصورة سوف تبدأ الأشياء الغريبة الجميلة في الظهور حالما تحقق ذلك الشعور الرائع بالوفرة المالية. وستزداد مصادر دخلك الحالية، ستتلقّى مبالغ مالية إضافية ستظهر في تجربتك، وسيشعر رب العمل بالوحي لإعطائك علاوة. وتتلقّى حسومات كبيرة بمنتج اشتريته. وستكتشف بأن أشياء أردتها، تحصل عليها، وستحصل على

ما كنت تودّ أن تنفق عليه نقودك دون أن تنفقها. وستحظى بفرص عديدة تمكّنك من الحصول على الوفرة بشتى أنواعها وكل ما يمكن لكَ توقعه... ومع الوقت سيبدو الأمر وكأن طاقة القدر قد فتحت لك، وستتعجّب كيف كانت كل هذه الوفرة غائبةً عنك.

يمكنني الحصول على هذا، وهذا، ولدي القدرة لشراء ذاك...

ولأنك، تملك الوسائل لذلك، لأنك لا تدَّعي شيئاً غير موجود، لن يكون هنالك عائقٌ أو شك يعكر صفو تدفق الثراء إليك.

إنها عملية بسيطة غير أنها فعّالة، وستغير نقطة جذبك المالية. وعندما تتحسن أحوالك المادية قد تنمو مدخراتك من 100 دولار إلى 1000 دولار إلى 10000 دولار و100.000 دولار وأكثر. بالرغم أنه لا حدود لعطاء الكون، يجب عليك الشعور بالرضا تجاه المال بغية السماح له بالدخول لحياتك.

عليك أن تشعر بالرضا بشأن الثراء الكبير قبل أن تسمح بمتعة ذلك الثراء أن يسري إلى تجربتك.

أبراهام، تحدث لنا أكثر عن عملية المحفظة

تذكّروا، أنكم في هذا النوع من التوازن المتأرجح، لذلك لا يجب عليكم إيقاف كل الأفكار المتعلقة بالنقص لأنها ستزحف إليكم بالتأكيد؛ والمؤثرات المؤدية لذلك كثيرةٌ حولكم. كل ما عليك فعله هو الإقدام على أفكار ترجِّح على طرف الوفرة من الطاقة بشكلٍ متعمد، قم بالتفكير المقصود ـ أضف مزيد من استخدام الطاقة اللامادية في اتجاه الرخاء الذي تريده. وهكذا، وبينما تتحرّك خلال يومك وتعرُّضك لكل تلك الأشياء التي يمكن شراءها بمبلغ الـ 100 دولار فإنك تستخدم بدقة الطاقة اللامادية بشكلٍ متعمّد لتعزيز الشعور بالرخاء.

قال أحدهم ذات مرة، « أبراهام، يبدو أنك لم تكن مادياً مؤخراً، فمبلغ مئة دولار لن يذهب بك بعيداً ». فقلنا، لقد أضعتَ الفكرة، فهذا المبلغ ستنفقه مضروباً بألف في اليوم وكأنك أنفقت ما يعادل 100،000 دولار. وهذا سيعزز شعور الرخاء فيك، كما ترى. إن الطريقة التي تشعر بها هي نقطة جذبك.

وقد قال أحدهم لنا، « حسناً، لم أضع ذلك الـ 100 دولار في محفظتي بل وضعت بطاقة IOU (وصل أمانة)».فقلنا له، عندئذ يجب عليك عدم الإيمان بوصل الدين ذاك، لأنه لا ينمي الشعور بالرخاء. ويبدو بالنسبة لك أن وصل الدين الـ IOU وكأنها دينٌ آخر عليك تسديده.

إن عملية المحفظة هي وسيلةٌ أخرى لإعطائك تركيزاً مدروساً للشيء الذي يُشعرك بالرضا.



العملية رقم 16

التمحور

متى تستخدم هذه الطريقة

عندما تدرك بأن العبارة التي قلتها معاكسةٌ لما تريد جذبه إلى تجربتك.

عندما تريد إنشاء نقطة جذب محسّنة.

عندما تشعر بالرضا نسبياً، لكنك تعرف بأنك قادر على تحسين شعورك، ولا مشكلة لديك بإمضاء بعض الوقت في ذلك منذ الآن.

نطاق نقطة ضبطك العاطفية

ستكون عملية التمحور ذات فائدة كبرى عندما تقع نقطة ضبطك العاطفية في النطاق التالي:

(8) الضجر

و

(17) الغضب

(إذا لم تكن متأكداً من نقطة الضبط العاطفية الحالية فعد إلى الفصل 22 وراجع التصنيفات الـ 22 على سلّم الإرشاد العاطفي).

من الممكن أن تكون مركّزاً في تعارض ترددي مع ما ترغب حقاً به بدون معرفتك ذلك. إنها تشبه النهايتين المتناقضتين لطرفي العصا. عندما تلتقط وتمسك بالعصا، تقوم برفع كلا الطرفين. وهذه العملية سوف تساعدك في أن تكون أكثر وعياً لأيٍّ من طرفي العصا تقوم بتنشيطه حالياً: النهاية التي تمثّل ما تريده، أو النهاية التي تمثّل غياب ما تريده.

التناقض الموجود في واقعك ـ الزماني ـ المكاني مفيدٌ للغاية، لأن هذا التناقض يساعدك في التركيز على أفكارك: متى علمت أو حددت ما لا تريد، ستعلم أيضاً بطريقة أوضح ما تريده حقاً؛ ومتى علمت ما تريد، ستعلم بوضوح تام ما لا تريده. وهكذا، فإن تعرّضك لهذا التضاد يشحذ تركيزك ويولد تجارب ورغبات جديدة. في الواقع، هذا التباين القيّم يؤكّد عملية التمدد الأبدي لمصدر كل شيء ما.

غالبا ما تمثل عملية التمحور خطوة البداية في تحويل عاداتك الترددية، لأن هذه العملية هي العملية التي تساعدك على تحديد رغباتك بدقة. لكن وبسبب وجود هذا المجال الواسع من الاختلاف والفرق بين كلا طرفي العصا، فإنه وفي معظم الأحيان لا يمكنك تحويل تردداتك في الحال فقط من خلال التصريح بما ترغب به.

على سبيل المثال، عندما تكون مريضاً، وأنت على يقين بأن رغبتك هي أن تتحسّن صحتك. أو عندما لا تمتلك المال الكافي، فإنك تعلم بوضوح تام بأنك ترغب بالمزيد من المال. الآن، عبر

تحويل تركيزك نحو ما ترغب به حقاً، وعبر تثبيت تركيزك على ما ترغب به حقاً، سوف تبدأ بتوليد الترددات تجاهه.

في البداية، إدراكك لما لا ترغب به يساعدك على تحديد ما ترغب به؛ بمعنى آخر، وأنت تنطق بالكلمات التي تعبّر فيها عن رغبتك، يمكن ألا تتوافق تردداتك مع كلماتك، لكن إذا قمت بإكمال عملية التمحور يعني، أنه، كلّما تشعر بعاطفة سلبية، والتي تساعدك في معرفة أنك كنت تقوم بالتركيز على شيء ما لا ترغب به، عندها ستتوقف لتقول أنا أعرف ما لا أرغب به، إذاً ما هو الشيء الذي أرغب حقاً به؟ وفي الوقت المناسب، ستتغير تردداتك فيما يخص الموضوع. شيئاً فشيئاً، ستقوم بتعديل مسار تردداتك، وأخيراً، ستصبح تردداتك المحسّنة فكرتك المهيمنة.

انظر إلى عملية التمحور على اعتبارها عملية تحوّل تدريجية لنقطة تركيزك، والتمتع بالنتائج الإيجابية التي سَتليها. من غير الممكن أن توجّه تركيزك بشكلٍ دائم باتجاه ما تريده ولا تحصل عليه، لأن قانون الجذب يضمن ذلك مهما يكن الشيء الذي تركّز عليه أغلب الأوقات سوف يصبّ في تجربتك.

أبراهام، حدثنا أكثر عن عملية التمحور

إن أهم شيء يجب عليك تذكّره هو أنك الجاذب لتجربتك، وأنك تقوم بعملية الجذب بفضل الأفكار التي تقدّمها. الأفكار تجذب كالمغناطيس، وعندما تفكر بفكرة معينة، ستقوم تلك الفكرة بجذب الأفكار واحدة تلو الأخرى، حتى تحصل في النهاية على دليل مادي للجوهر الترددي مهما كان موضوع أفكارك.

إذا كنت قد جرّبت (ونحن نعلم أنك قد جرّبت) شيئاً تعتبره شعوراً سلبياً (قد تصفه بكونه خوف، شك، إحباط، أو وحدة، ويوجد العديد

من الطرق التي تستطيع من خلالها وصف الشعور السلبي)، ما تختبره من خلال هذا الشعور السلبي هو التفكير بفكرةٍ لا تمتلك ذات التردد الذي يتلاءم مع ماهية أو وضع كينونتك الداخلية.

كما ترى، خلال جميع تجارب حياتك، المادية والروحية، كينونتك الداخلية، أو ذاتك الكاملة، قد حقّقت حالة من المعرفة وحالة من الرغبة. وبهذا، عندما تكون بهذا التجلّي الماديّ، مركزاً بشكل واعٍ على فكرةٍ لا تتناغم مع كينونتك الداخلية ذلك يعني أن المحصلة الشعورية داخلك هي واحدة من الشعور السلبي.

إذا قمت بالجلوس على قدمك قاطعاً بذلك التدفق الطبيعي للدم، أو إذا وضعت عصبة حول عنقك تسببت بسد الأوعية الدموية وحدّت من جريان الأوكسجين، ستلحظ دلائل فورية لهذا التقييد. وبشكلٍ مشابه أيضاً، عندما تفكّر بأفكار لا تتناغم مع معرفتك الأكبر، فإن تدفّق قوة الحياة ـ وهي الطاقة التي تنبعث من كينونتك الداخلية لتتدفق إلى جسدك المادي ـ تصبح في حالة من التقييد والكبت. وبالنتيجة فإنك ستعاني من مشاعر سلبية. وإذا قمت بالسماح لها بالاستمرار لفترة طويلة من الزمن فإنك ستشهد تدهوراً سلبياً يتجلى في هيكلك الجسدي. لذلك السبب نقول بأن المرض الجسدي هو نتيجة السماح للمشاعر السلبية بالتدفق.

كما تعلمون فأن الشعور بطاقة سلبية هو دلالة على أنكم لستم في حالة تناغم مع معرفتكم العليا، أغلبكم قد وصل إلى مرحلة القول، أريد أن أشعر بالرضا لمدة أطول. ونحن نقول بأنه اعتراف رائع، لأنك عندما تقول، أريد أن أشعر بالرضا، فإن ما تقوله في الحقيقة: أريد أن أكون في حالة من الجذب الإيجابي، أو أريد أن أكون في حالة حيث تكون الأفكارُ التي أفكّر بها عندما أشعر بالرضا في حالة تناغمٍ أو تلاءم مع وعيي الأعلى.

التمحور من غير المرغوب إلى المرغوب به حقاً

العديد منكم لن يعاني من وقت عصيب للشعور بالرضا لو كنتم في بيئة حيث لا يوجد قدر كبير من التأثير السلبي حولكم. (كان ذلك صحيحاً بشكل خاص في اليوم الذي ولدت فيه في هذا الجسد). لكن بما أنك تعيش ضمن بُعدٍ يتواجد فيه تأثيرٌ كبير للأفكار التي تتواجد بكثرة، من المفيد بالنسبة وجود عملية لتساعدك في الانتقال من الحالة التي لا ترغب بالوجود فيها، إلى الحالة التي ترغب حقاً بالتواجد فيها، وعملية التمحور هي العملية الملائمة لهذا.

عندما تشعر بعاطفة سلبية، فإنك في وضع جيد لتحديد ما ترغبه. لأنك لن تكون في حالة يكون فيها تحديد ما ترغب به أشد وضوحاً من هذه الحالة التي تختبر من خلالها ما لا ترغب به. وهكذا، إذا توقّفت في هذه اللحظة لتقول، يوجد شيء هامٌ هنا، وإلا لما كنتُ لأعاني هذه المشاعر السلبية؛ عليّ أن أركّز على ما أرغب به، وبعدها قم بتحويل تركيزك إلى ما تريده. في اللحظة التي يتحوّل فيها تركيزك، ستتوقّف المشاعر والتجاذبات السلبية. وفي اللحظة التي تتوقّف فيها التجاذبات السلبية، ستبدأ التجاذبات الإيجابية بالتدفّق. وستبدأ مشاعرك بالتغيّر من عدم الرضا الى الشعور بالرضا. هذه هي عملية **التمحور**.

لن تكون في حالةٍ حيث تتواجد المشاعر أو الطاقة الإيجابية بشكل نقي، لأن داخل كل شيء تريده يوجد قوة مقابلة طبيعية وآلية تمثّل غيابَ ما ترغب به. ولذلك، عملك هو تحديد ما تريد، وبعدها وبشكلٍ متعمّد تركيز أفكارك تجاه رغباتك. وسيساعدك الإرشاد العاطفي الذي ينطلق من كينونتك الداخلية والذي تشعر به بخصوص مشاعرك سواء كانت إيجابية أم سلبية، في معرفة في أي طرف من المعادلة أنت: هل أنت تقوم بالتفكير بما ترغب به أو بغيابه؟

اتصل والد شاب وقال، «أبراهام، ولدي يقوم بتبليل سريره، وهو كبير على هذا الفعل. لقد جربت كل شيء أعرفه، وقد استنفذت أفكاري. لا أعلم ما عليّ فعله ». وقلنا، عندما تدخل إلى غرفة النوم صباحاً، ما الذي يحدث؟ فرد، «أدخل، وأعلم في الحال أن الأمر قد تكرر؛ يمكنني معرفة ذلك من رائحة الغرفة ». فقلنا، وكيف يكون شعورك في هذه اللحظة؟ رد، «أشعر بالخيبة، وبعدها بالغضب، وثم بالإحباط، لكون الأمر يتكرّر ولا أعلم ماذا يمكنني فعله بشأن هذا الموضوع ».

وقلنا له: أيوه، أنت من يجعل موضوع تبليل السرير أمراً مستمراً. سأل: «ماذا عليّ أن أفعل؟» فقلنا له، ماذا تقول لولدك الصغير؟ فأجاب، «أطلب منه تبديل ملابسه المبللة ودخول الحمام للاغتسال. أقول له بأنه كبر على هذا الفعل؛ وقد تكلّمنا عن هذا الأمر سابقاً ». فقلنا له: عندما تدخل إلى الغرفة وتشعر بهذا الشعور السلبي الذي لا ترغب باختباره بعد الآن وقد حدث، توقف واسأل نفسك ما هو الشيء الذي تريده حقاً وقم بتركيز أفكارك في هذه الناحية قبل أن تدخل في التجربة مع ولدك الصغير، وعندها سترى تحسناً في مجرى الأمور.

لذا، سألنا الوالد كيف ساعدته هذه التجربة في تحديد ما يريده. قال، «أريد لصغيري أن يستيقظ سعيداً وجافاً وفخوراً بنفسه، ولا يشعر بالإحراج ». نقول، حسناً. بما أنك تفكر في هذا النوع من الأفكار، فالذي يفيض منك سيكون على تناغم مع ما تريد، وليس عكس ذلك. وستكون مؤثّراً بشكل فعال وإيجابي أكثر فيما يخص صغيرك. وبعدها، ستخرج منك كلمات مثل، «حسناً، هذا جزء من عملية نموك. جميعنا عانينا من ذلك. وأنت تنمو بسرعة كبيرة. هيا نبدّل هذه الملابس المبللة ونذهب للاغتسال». اتصل الوالد بنا بعد فترة وجيزة قائلاً بأن تبليل السرير قد توقف.

كما ترى، الأمر في غاية السهولة. عندما تشعر بشعور سيء، فإنك

تكون في حالة جذب شيء لن يجلب السرور لك. وهذا يعود دائماً لكونك تركز على غياب شيءٍ ما تريده. وهكذا، عملية التمحور هي قرار واعٍ لتحديد الشيء الذي ترغب حقاً به. نحن لا نريد التلميح أن الشعور بمشاعر سلبية هو أمر سيء لأنه، بمعظم الأحيان، في حالة الشعور بشعور سيء تكون متنبّهاً لحقيقة أنك في حالة جذب سلبية. ولذلك، فهي بمثابة جرس تنبيه. هي جزء من نظام إرشادك.

نحن نشجعك، بقوة كبيرة، بألا تقسو على نفسك عندما تلاحظ بأنك تختبر مشاعراً سلبية. لكن حالما تستطيع، توقّف وقُل، أنا أعاني بعض المشاعر السلبية ممّا يعني بأنني في حالة جذبٍ لما لا أريده. ما هو الشيء الذي أريده حقاً؟

إن عملية بسيطة للغاية من التمحور هي أن تقول، أريد الشعور بالرضا. في أي وقت تعاني فيه شعوراً سيئاً، توقّف وقل، ما أريده هو اختبار الشعور بالرضا. وإذا قمت بذلك، فإن الأفكار ستبدأ بالتدفّق نحوك من الطرف الإيجابي للمعادلة. وكما تقوم فكرة بجذب أخرى، ستكون في وقت قصير قادراً على أن تكون في حالة ترددية على الموجة التي تتناغم مع معرفتك العليا. وعندها ستكون في خضم الإبداع الإيجابي.

الأفكار ترتبط بأفكار والتي بدورها ترتبط بأفكار أخرى

قدّم صديقنا جيري لنا المقاربة الأكثر قوة للطريقة التي ترتبط بها أفكارك ببعضها. قام بوصف باخرة كبيرة قادمة باتجاه حوض السفن. كان من المفروض أن تُربط بحبل ضخم، قطره يصل إلى قدم، كبير جداً وضخم ليتم رميه عبر عرض الماء نحو السفينة. عوضاً عن ذلك، تم رمي كرة صغيرة مجدولة من القنب إلى الجهة المقابلة، والتي كانت معقودة مع حبل أثخن قليلاً، والذي بدوره تم ربطه بحبل أثخن منه بقليل، والذي

بدوره تم ربطه بحبل أثخن منه بقليل. حتى في النهاية، تم سحب الحبل الضخم عبر رقعة الماء بين الرصيف والسفينة بسهولة. وهذه هي الطريقة التي يتم فيها تعشيق أفكاركم واحدة بالأخرى، مع أخرى مرتبطة مع أخرى.

في بعض المواضيع، ولأنك كنت تقوم بشد الحبل السلبي لمدة أطول، يصبح من السهل بالنسبة لك التحول نحو مسارٍ سلبي. قد يتطلّب الأمر مجرّد كلمات بسيطة، ذكرى لشيء ما، أو بعض المقترحات لوضعك في دوّامة سلبية على الفور. في بعض الأحيان يكون من الصعب عليك إفلات الحبل السلبي، لأنك كنت ممسكاً به لفترة طويلة. لكن إذا ما قمت بملاحظة كونك تجتذب بشكل سلبي في أي وقت تعاني فيه من مشاعر سلبية، وقمت بجعل نيتك المهيمنة هي رغبتك باختبار شعورٍ جيد، عندها ستجد أنه بإمكانك إفلات هذا الحبل بسهولة.

وهكذا، أن كِلا عمليتي التمحور وعملية مصنّف أو سجلّ الجوانب الإيجابية مخصّصتان لمساعدتك في تحديد (خلال المراحل المبكرة والبدائية) بأنك تقوم بسحب أطراف خيوط القنب السلبية تلك، ليتاح لك لاحقاً إمكانية إفلاتها والتوجه نحو أطراف خيوط القنب الإيجابية.

أثناء حديثنا عن الطريقة التي ترتبط فيها الأفكار ببعضها وكيف تقوم بربط أفكار أخرى، نريد توضيح شيء ربما غاب عنكم: أنه أسهل الانتقال من فكرة صغيرة عن شيء يجلب لك شعوراً إيجابياً، إلى المزيد الذي يجعلك تشعر بالرضا إلى المزيد الذي يجعلك تشعر بالرضا- أكثر منه عندما تكون في حالة تعاني فيها شعوراً سلبياً والانتقال مباشرة منها إلى حالة تشعر فيها شعوراً بالرضا.

لا تحاول إنقاذ العالم؛ قم بإنقاذ نفسك

لأن الأفكار جذابة جداً (بمعنى أنك تقوم باجتذاب المزيد منها)، فحالما

تبدأ بفكرة لا تجلب لك شعوراً جيداً، من الأسهل عليك أن تبقى مركزاً في سلسلة الأفكار هذه حتى تحصل على كمية كبيرة من الطاقة السلبية التي تتدفق أكثر من التمحور بعيداً عنها.

ولذلك السبب، نحن نشجع على التدرّب بشكل كبير على عملية التمحور التي نقدّمها لك. بمعنى آخر، عوضاً عن أنك تمضي في نهارك دون أن تملك فكرة واضحة عما تريده، ومنتظراً نوعاً من التأثير ليأتي إليك وأنت لا ترغب به، وتعاني من استجابة سلبية، وعازماً على أن تعيد توجيه المحور، فمن المثمِر بشكلٍ أكبر بالنسبة لك أن تمضي نهارك مع قرارك بأن تبحث عن نواحي إيجابية.

لا تحاول إنقاذ العالم؛ قم بإنقاذ نفسك. هذا يعني أنك يجب أن تكون مركزاً على ما يجعلك سعيداً. هذه العملية هي الأداة أو الوسيلة التي ستجلب لك ما ترغب به. هذه العملية حيث تقرّر بشكلٍ واع: نعم، أنا أريد البحث عما أريده، ولن أقوم بعد الآن بالبحث في اتجاهٍ نقصه.

إن عملية التمحور هي العملية الدائمة، ساعة بساعة، فقرة بفقرة التي تموجها بإمكانك اختيار الإيجابي. إنها العملية التي تمكّنك من الوصول إلى الشعور الجيد ـ ومن خلالها تستطيع الحصول على كل ما تريده.



العملية رقم 17

عملية عجلة التركيز

متى تستخدم هذه العملية

- عندما تلاحظ بأن نقطة الجذب الترددية الخاصة بك ليست كما تريد.
- عندما تلاحظ أنك في حالة شعورية سلبية تجاه شيءٍ مهم، وتريد طريقة للشعور بعاطفة إيجابية تجاهه عوضاً عن ذلك.
- عندما يحدث شيء طارئ لا يعجبك، وتريد التفكير به طالما هو في ذهنك وتغيير نقطة الجذب لديك حتى لا يتكرّر هذا الأمر.
- عندما تسعى لتحقيق حالة من السلام والتحرر.

نطاق نقطة الضبط العاطفية الحالية

ستكون عملية **عجلة التركيز** ذات فائدة كبرى عندما تكون نقطة ضبطك العاطفية تقع في النطاق التالي:

(8) الضجر

و

(17) الغضب

(إذا لم تكن متأكداً من نقطة الضبط العاطفية الحالية فعد إلى الفصل 22 وراجع التصنيفات الـ 22 على سلّم الإرشاد العاطفي).

من خلال استعراض لتجارب الحياة، يصل الناس في بعض الأحيان إلى اعتقادات تقوم بحجزهم في نمط ترددات يمنعهم من الحصول على الأشياء التي يرغبون بها. وعلى الرغم من أن هذه الاعتقادات لا تخدمهم أبداً، فإن أغلب الناس يستمرون في الدفاع عن حاجتهم للعودة إلى تلك الاعتقادات غير السارة، ويجادلون «وعلى الرغم من كل شيء، بأنها حقيقة ».

نحن نريد أن نذكّركم بأن السبب الوحيد الذي جعل أي شيء يتجلّى في الطبيعة كحقيقة فيزيائية، مادية، ملموسة، قابلة للتعريف، يعود لكون شخصٌ ما أعطى انتباهاً كافياً لها ليجعلها كذلك. لكن فقط ولأن شخصاً آخر قد نجح في خلق حقيقة خاصة به، هذا لا يعني أن له أية علاقة معك أو مع ما ستقوم بخلقه وإبداعه.

ومن خلال محاولتك توثيق الحقائق والأحداث، فأنت غالباً ومن دون أن تعلم أنك تفعلها، فإنك تجعل نفسك في أنماط الترددات التي تؤكد «الحقيقة» (أو بعض الحقائق التي تقوم بدراستها) في تجارب حياتك الخاصة. ولا يحدث ذلك لأنها حقيقة لا يمكن إنكارها وإنك شاهد عليها، بل لأنه وبسبب انتباهك لها، قد حققت تناغماً ترددياً معها، لذلك يقوم قانون الجذب بتقريب الخبرات والتجارب التي تشبهها.

أحياناً يقول لنا شخص ما، « لكن أبراهام، لا يمكنني تجاهل هذا،

لأنه حقيقي!» ونحن نقول، إنه حقيقي فقط لأن شخصاً ما جعله حقيقياً من خلال إعطاؤه الانتباه اللازم. كما ترى، إن ما تقوله أنت بالحقيقة هو «لأن شخص آخر كان قد أعطى الانتباه لهذا وبالتالي، من خلال قانون الجذب، دعاه ليدخل تجاربه الخاصة، فأنا أعتقد أنني سأفعل الشيء نفسه. بمعنى آخر، برغم أنني لا أريده، أنا مجبرٌ على خلقه في واقعي الخاص لأن شخصاً آخر فعل ذلك ».

هناك كثيرٌ من الأشياء الحقيقية التي ترغب بها. وهناك كثيرٌ من الأشياء الحقيقية أيضاً ولكنك لا ترغب بها. نحن نشجعك على الانتباه إلى الأشياء التي ترغب بها حقاً ـ وأن تجعل من تلك الأشياء الرائعة حقيقة في تجربة حياتك.

ومع ذلك، معظم فإن الناس لم يقوموا بتوجيه أفكارهم بشكل متعمّد إلى تلك الأشياء التي تمنحهم شعوراً جيداً، وبهذا، ودون علمهم أنهم يفعلون ذلك، فهم يقومون بتطوير أنماط أفكار معينة يستمرون بتكرارها.

بالطبع، بعض أنماط الأفكار تكون نافعة لك إلى حد كبير. وأنماط أخرى لا تكون نافعة. ولذلك صُمّمت عملية عجلة التركيز لمساعدتك في تغيير أنماطك الترددية لتلك المواضيع المحددة التي لا تعود بالنفع عليك. إنه إجراء أو عملية تستطيع بواسطتها حرفياً صياغة أفكارك نحو شعور أفضل ـ وبالتالي إلى نقاط جذب أفضل.

نحن ننصح بتمضية من 15 إلى 20 دقيقة في هذه العملية خلال أي وقت تشعر بمشاعر سلبية قوية تجاه شيء ما كان قد حصل بالفعل، أو متى تمّنيت أن تُحسّن شعورك بالصفاء.

إن عاطفتك السلبية المرتفعة تزيد دائماً الفرصة المواتية لتغيير طاقتك حول موضوعٍ ما، لأن شيءٌ ما كنت تعيشه قد جلبه إلى موضعٍ مركّزٍ

عليه بشكل خاص. لذلك الآن، حينما تطبق عملية عجلة التركيز سوف تكون قادراً على الشعور بأيّ تحسّن قد وصلت إليه بطريقة مؤكدة أكثر. نوصيك باستخدام عملية عجلة التركيز في أية لحظة تكون فيها حذراً تماماً من شيء ما لا تريده.

تقوم في هذه العملية بتصريح عام يطابق رغبتك. بتعبير آخر، أنت تعمل من أجل التوافق مع رغبتك. كيف تعلم أنك وجدت أحدها؟ لأنك تشعر بنوع من بالراحة. أي، أن هذا التعبير سيخفّف عنك؛ وهذا التصريح سيجعلك تشعر أفضل قليلاً. وعندما تجد التوافق، إذا استطعت أن تركّز عليه ولو قليلاً، أو حتى تُسهب في وصفه أو تبالغ به، أو تتذكّر شيئاً يتعلق به...وهذا معناه، إذا استطعت، ما أن تجد التعبير المريح، أن تبقى مركزاً عليه على الأقل لمدة 17 ثانية كي تسمح لفكرة أخرى بالانضمام لها.. حينها، ذلك سيعطي حافزاً لاعتقادك الجديد.

مثال على عملية عجلة التركيز

فيما يلي كيفية البدء بعملية عجلة التركيز: ارسم دائرة كبيرة على قطعة من الورق. ثم ارسم دائرة أصغر بقطر حوالي إنشين، في منتصف الدائرة الكبيرة. اجلس للخلف وانظر إلى الدائرة الصغيرة واشعر بعينيك تركز عليها.

الأن، أغلق عينيك للحظة واذهب بتركيزك إلى أيّ شيء كان قد حصل وأنتج تلك المشاعر السلبية داخلك. قم بتحديد ما هو الذي لا تريده بدقة.

عند هذه النقطة، قل لنفسك، حسناً أنا أعلم بوضوح ما لا أريد. فما هو الذي أريد حقاً؟

من المفيد أن تحاول تحديد ما لا تريده وما تريده وأيضاً من ناحية الطريقة التي تريد أن تشعر بها حيالها.

على سبيل المثال:

أبدو سميناً، وأريد أن أشعر أنني نحيف.

أبدو فقير، وأريد أن أشعر أنني غني.

أبدو كريه، وأريد أن أشعر أنني محبوب.

أشعر أنني خُدعت، وأريد أن أشعر بالاحترام.

أشعر بالمرض، وأريد أن أشعر أنني بصحة جيدة.

أشعر بأنني ضعيف، وأريد أن أشعر بقوتي.

ثم، حاول أن تبدأ بكتابة عبارات حول الحافة الخارجية لدائرتك الكبيرة بما يطابق ما تريده. عندما تجد عبارة على توافق كاف ستعرفها. بمعنى آخر، ستشعر فيما إذا ما كانت العبارة غير متوافقة مع ما تريد وتبعدك عنه، أو إذا ما كانت قريبةً بما فيه الكفاية مما ترغب لدرجة الالتصاق به.

أن السبب كون عملية عجلة التركيز فعالة جداً هو أن الجمل التي تكتبها هي تلك التي كنت قد اخترتها متعمداً. هي بيانات عامّة أنت تؤمن بها تماماً، وهي تطابق رغبتك. والسبب في أنها فعالة هو لأن قانون الجذب يملك قوة كبيرة بحيث أنك عندما تحتفظ بفكرة لمدة بسيطة كـ 17 ثانية، فإن فكرة أخرى تشبهها ستنضم إليها، وعندما تجتمع كلا الفكرتين معاً، ستتوّلد شعلة تجعل أفكارك أكثر قوة.

في أي وقت تقوم فيه بتصريح عام، فأنت تكون على الأغلب نقياً في فكرك أكثر منه عندما تقوم بتصريح خاص، لذلك فإن قوة عملية عجلة التركيز تتجلّى عندما تُدلي بعبارةً عامةً أنت مؤمن بها مسبقاً، وعندما تقوم بالتركيز على كل واحدة منها لمدة 17 ثانية أو أكثر، فإنها تعطيك فرصة لتقديم تردد نقي أكثر وأكثر تحديداً تجاه رغبتك.

لذلك، دعنا نقول إنك تحضِّر لإجراء هذه العملية وأنت تعرف نيّتك في نهاية الأمر هي أن تكتب: «أنا اشعر بشعور جيد تجاه جسدي» أو «ركبتي جيدة». لكن إذا بدأت هناك، وكانت أول عبارة صغير تكتبها هي: «أنا اشعر بشعور جيد تجاه جسدي» تستطيع أن تلاحظ، من طريقة شعورك، بأن الطاقة لا تتجمع، لأن كل ما كانت تفعله كان أن تُشعرك بالعناد وأن تُضخّم إدراكك لشعورك بأنك فعلاً سمين أو أن ركبتك تؤلمك حقاً. لذلك فإن عبارتك كانت محدّدة جداً.

بتعبيرٍ آخر، الأمر أشبه بمحاولة القفز إلى قطار يسير بسرعة كبيرة، وكل ما عليك فعله هو الوثب عليه. هل تستطيع تخيل محاولة الصعود على لعبة الخيول الخشبية التي تسير بسرعة كبيرة؟ لا يمكنك النجاح في الصعود، لكن إذا تمهّل، ستستطيع ـ وعندها بإمكانه الانطلاق بسرعة، وأن تكون مرتاحا بالرحلة. كل ما عليك فعله هو أن تبطئ من سرعة «العجلة»، وأن تخفف من اعتقادك، حتى تتمكّن من الصعود. ومن ثم، وبمجرّد قيامك بذلك، تستطيع أن تزيد من سرعة الترددات.

الآن، فقط من خلال التجربة والخطأ، تستطيع اختيار عبارةٍ أخرى. ربّما تقول شيئاً ما مثل، « أعلم أن جسدي يستجيب لأفكاري ». هذه عبارة أكثر ليونة أو سلاسة وأنت مؤمن بذلك بالفعل، لكن هذا يجعلك تشعر بقليل من الغضب تجاه نفسك. لذلك فإن هذه لم تكن حقاً نقطة انطلاق جيدة. أنت تبحث حولك عن شيء آخر، تقول شيئاً ما مثل «في معظم الأحيان يعمل جسدي بشكل جيد». حسناً، الآن، أنت مؤمن بذلك. هذا القرار يشعرك أنك بخير. ومن الممكن أن تبقى على متن تلك الرحلة السعيدة.

أثناء كتابتك حول دائرتك والتركيز عليها، سيكون إحساسك جميلاً. عندها تقوم باتخاذ عبارة أخرى. قد تقول شيئاً ما مثل، «أنا

أصدّق أن الكون يطابق تردداتنا». أنت تؤمن بذلك فعلاً، فتُبقي على العبارة. ثم تقول: «هذا الجسد المادي خدمني بشكلٍ جيد». أنت تؤمن بذلك. فتبقي على تلك العبارة حول الدائرة أيضاً. تبدأ بالشعور بالتّحسن. تبدأ بالشعور بإحساس أفضل وبنوع من الارتياح. وتتحرّر من شعور الغضب فتبدأ تردداتك بالارتفاع.

وهكذا، دعنا نكمل بإضافة المزيد من القوة لعملية عجلة التركيز هذه: أثناء إيجادك لأفكار تجلب لك شعوراً جيداً، أكمل كتابتها حول محيط دائرتك الكبيرة. ابدأ من النقطة التي تمثل الساعة 12 إذا كنت تنظر إلى الساعة، ومن ثم أكمل إلى الساعة 1 ثم 2، وهكذا بالتوالي حتى تحصل على 12 عبارة تجلب لك شعوراً بالرضا.

بما أن أفكارك تدور في بعض الأحيان بهذا الزخم لدرجة أنه على الرغم من رغبتك بتغييرها فإنك لا تستطيع، هذه اللعبة تتمحور حول إيجاد فكرة قريبة بما فيه الكفاية إلى المكان الذي أنت حاليا فيه حتى لا ينتهي بك الأمر وأنت تدور حول نفسك، لكن حيث تستطيع تدريجياً البدء بالتحرّك باتجاه الطريقة التي تريد أن تشعر بها. إنها أداة وصلٍ ترددية رائعة.

على سبيل المثال، دعنا نقول إنك تشعر بأنك سمين. شيء ما قد حدث في حياتك جعلك تجلب تلك الفكرة كأولوية في ذهنك، وأنت في هذه اللحظة، تعاني من مشاعر سلبية قوية تجاهها. خذ ورقة وارسم دائرة في منتصف الصفحة، وداخل الدائرة تستطيع كتابة الكلمات التالية: «أريد أن أشعر بأنني نحيف».

الآن، ركز على الموضوع بين يديك محاولاً إيجاد أفكار مشابهة للطريقة التي تريد أن تشعر بها، أفكاراً تجلب لك شعوراً جيداً بينما تقوم بتأملها. حاول أن تجد أفكاراً لا تُدخلك في متاهة الدوران حول نفسك.

أستطيع أن أكون نحيفاً من جديد.

(هذه الفكرة بعيدة جداً عمّا تؤمن بحقيقته، وفي حين أنك تريد أن تؤمن بها، أنت لا تفعل. وبإمكانك أن تشعر بأنك لا تفعل. وهكذا، لأن هذه الفكرة لا تشعرك بالتحسّن، فهي عبارة لن تقودك للمكان الذي تريد).

إن أخواتي نحيفاتٌ وجميلات.

(هذه الفكرة لا تمنحك شعوراً جيداً أيضاً. إنها تشير على نجاحهم وتجعلك تشعر بنقص نجاحك الخاص أكثر. هذه الفكرة تبعدك عما تريد).

سأجد شيئاً ما يعمل لصالحي.

(في حين أن هذه الفكرة تشعرك بأنك أفضل قليلاً أكثر من سابقتها، فإنه ليس شعوراً جيداً تماماً. لقد قمت بتجربة أشياء عديدة، لكنك تعرف أنك لم تجد شيئاً ناجعاً، لذلك فإن هذه الفكرة تدلّ على فشلك السابق. وستبعدك عما تريد).

أنا أعلم أن هناك آخرين كانوا في نفس وضعي الحالي ثم وجدوا طريقة لجعل الأمور أفضل. (مع هذه الفكرة قد ينتابك شعور ببعض الراحة. وأنت تشعر بتحسّن فعلاً. تذكّر، أنك لا تبحث عن حل شامل كامل لجميع المشاكل هنا. أنت فقط تبحث عن فكرة جيدة بما يكفي حتى تَبقى عليها. وهذه الفكرة لن تبعدك عمّا تريد. لذا، قم بكتابة الفكرة في موضع الساعة 12، وقم الآن بالبحث أكثر عن أفكار تجلب لك الراحة).

لست مضطراً للقيام بكل هذا اليوم.

(هذه واحدة أخرى يمكن أن تبقي عليها. أكتبها في موضع الساعة (1:00).

سأجد الحمية التي ستنفع معي.

(ستبعدك عما تريد)

لا أشعر بالراحة في ملابسي.

(ستبعدك عما تريد)

سيكون من الممتع أن أقوم بشراء ملابس جديدة. (2:00)

(هذه الفكرة ستبقى)

سيبدو جسدي منتعشاً أكثر. (3:00)

(هذه الفكرة ستبقى)

أشعر أنني أكثر حيوية (4:00)

(هذه الفكرة ستبقى)

ستأتي إليّ أفكار جديدة. (5:00)

(أنت على المسار الآن)

لقد عرفت للتو شيئاً ما سينفعني. (6:00)

(نعم، تشعر بتحسن)

أحب الإمساك بزمام الأمور فيما يخص حياتي. (7:00)

(ستبقى)

أنا أتطلع لصنع هذا التغيير. (8:00)

(ستبقى)

أنا أحب الشعور بالسعادة. (9:00)

(ستبقى)

أحب أن أشعر بالرضا نحو جسدي. (10:00)

(ستبقى)

أشعر بالرضا تجاه جسدي. (11:00)

(نعم! الآن، بعد كتابة ذلك على الموضع 11:00، قم برسم دائرة مغلقة حول الكلمة التي قمت بكتابتها في مركز عجلة التركيز الخاصة بك، ولاحظ بأنك الآن تشعر باتحاد ترددي أكبر مع تلك الفكرة، في حين أنه ومنذ دقائق قليلة، لم تكن حتى في أي مكان قريب من هذا التردد).

أبراهام، حدثنا أكثر عن عملية عجلة التركيز

ربما قد سمعتنا نقول إن نقطة القوة الخاصة بك متركزة في الوقت الراهن رغم كونك تفكر بالماضي، أو ربما تفكر في الحاضر، أو ربما تفكر حول المستقبل- أنت تقوم بفعل كل ذلك في اللحظة الراهنة. إن النبض فيها الآن. وما تقدّمه من ترددات الآن. لذلك فإن ما يحدث هو التالي، يتم أي جهد خلاّق بين استدعاء قوة الحياة وعملية السماح له بالتدفق من خلالك (الاستدعاء والسماح) كلّه يحدث هنا الآن.

ولذلك، هذه هي الكلمة التي نريد منك أن تركّز عليها في الأيام المقبلة. ها أنت تقف في هذا المكان الجديد. نحن نحب نقاوة المكان الذي تقف فيه. والآن نريد أن نريك كيف تقف في مكان نقيٍّ كهذا وتوحّد طاقتك النقية مع رغبتك النقية التي سوف تجلب نتائج جديدة وسهلة.

تمثّل هذه العملية أفضل وسيلة وجدناها لتساعدك على أن تصل لإيمان يتطابق مع رغبتك. الآن، هذا ما نعنيه بهذا الكلام: تركيبة لخلق أي شيء، حتى لو كان الأمر، دعنا نقول، تجربة مفرحة لإعداد

الضرائب، هي: تحديد الرغبة ومن ثم الوصول إلى ترددات تتناغم معها.

مثال آخر عن عملية عجلة التركيز

وهكذا، ابدأ فقط بمحاولة إيجاد عبارة تعلم بأنها سوف تتيح لك الصعود على العجلة. اكتب عبارات تكون قريبة كفاية لما تؤمن به حقاً حتى لا تبتعد عما تريد. بمعنى آخر، إذا ما كتبت، «أنا أستمتع بإتمام ضرائبي»، فإنك تبتعد عن رغبتك لأنها عبارة لا توافق ما تؤمن به. إذا كتبت «أنا اعتقد فقط أنه من الرائع أن تأخذ الحكومة أموالي وتبددها بدون فائدة»، فإنك تدور في حلقة مفرغة. وبهذا يكون الهدف محاولة إيجاد شيء ما يتلاءم مع رغبتك في أن تصبح أفضل. لذلك بإمكانك كتابة شيء ما مثل، «أحب أن أكون متحكّماً في حياتي. إنه لشعور جيد أن أكون على قدر التزاماتي. أحب أن أنفّذ الأشياء في الوقت المناسب. أحب شعور النظام والتنظيم في حياتي».

الآن، ربما كانت تلك عبارة قوية للغاية. ستعلم ذلك من الطريقة التي تجعلك تشعر بها سواء بقيت أم لا. ذلك يحدث من خلال التجربة والخطأ، فقط استمر بالمحاولة. بعدها ستقول شيئاً ما مثل، «أنا أعتقد أن هناك كمية كبيرة من الناس سبق وأن شعروا مثلما أشعر، وهم الآن يسيطرون على أوضاعهم». هذا سوف يضعك في المسار الصحيح! «في حين أن النظام الضريبي IRS غير متكامل، فإنه يمثل الآلية التي من خلالها تعمل حكومتنا». الآن، هل انتهى بك الأمر بالدوران في حلقة مفرغة؟ أم هل قمت بالوصول إلى المسار الصحيح؟ «كل سنة أصبح متمرساً أكثر في هذا. أستطيع التعامل مع الأمور بأريحية أكبر. سوف أجد طرقاً لجعلها أكثر إراحة. ستكون ضرائبي حافزاً جيداً لمساعدتي نوعا ما بالحصول على التنظيم وتنسيق الأمور».

كلّما تحسّن شعورك، كلّما تحسّنت الأمور

الآن، إليك الشيء الذي نريد منك أن تسمعه: نحن لم نقم بحل أي شيء. بمعنى أن لا شيء قد تغيّر حقيقة. بقيت لديك الضرائب التي عليك إتمامها، لكن الشيء الذي نريد منك سماعه فعلاً هو أنك الآن تقف في مكان مختلف عن الذي كنت فيه من قبل. بمعنى آخر، سيأتي الصفاء بشكل أكثر سهولة من ذي قبل. ستأتيك الذكريات بسهولة أكبر من قبل. ستأتيك فكرة أين قمت بترك شيء بشكل أكثر سهولة من قبل. بمعنى آخر، كل تلك القطع المبعثرة من حياتك تلك الموجودة في أكوام وصناديق ومجلدات وفي طيات الحقائب، كل تلك المعلومات المبعثرة هنا وهناك والتي تتداخل مع بعضها داخل عقلك. فإن عقلك الداخلي سيبدأ بتلقيمك ما تريد بطريقة مستمرة: بطريقة لم يسبق أن حدثت قبل أن تمضي بعض الوقت لتُوائم طاقتك مع رغبتك.

سواء كان موضوعاً كبيراً أم صغيراً، إذا كنت تجعله محط اهتمامك، فإنه سيقوم باستدعاء قوة الحياة (Life Force)، وإن الشعور بقوة الحياة هو ما تتناوله الحياة وتريد أن تحققه. السبب وراء قيامك باستدعاء هذه الطاقة ليس منطقياً. بمعنى آخر، من الممكن لكل جزء صغير أن يجلب لك أكبر قدر من الفرح لدى قيامك بإتمام ضرائبك وكأنها أشبه بقيامك بالتخطيط لرحلة بحرية.

الآن، ربما لن تصدّق هذا، لكن ذلك يعود لكونك لم تسمح للطاقة بالتدفق من خلالك باتجاه موضوع اهتمامك من غير مقاومة. أنت تقوم باستدعاء الطاقة لأنك تريد فعل ما يجب أن تفعله، لكنّك عندها تقوم بحرف تلك الطاقة بسبب كل تلك العادات والأقوال التي لا تسمح لها بالتدفّق. عندما تمتلك طاقةً تتدفّق من خلالك وأنت لا تدعها تتدفّق، فإنها تجعلك تعاني وقتاً عصيباً. ولأن عملية عجلة التركيز تؤمّن لك

التركيز لمدة أطول من المعتاد على موضوع محدد بينما تصل متعمّداً لأفكار تجلب لك السعادة، عندها ستتغيّر نقطة الجذب لديك فعلاً.

من خلال تطبيق هذه العملية البسيطة، لكن الفعّالة على مواضيع متنوعة أثناء تدفّقها نحو حياتك، ستكون قادراً بفاعلية من أن تحسّن نقطة جذبك الخاصة فيما يتعلّق بكل شيءٍ مهم بالنسبة لك.



العملية رقم 18

إيجاد الحالة الشعورية

متى تستخدم هذه العملية

- عندما تريد تحسين وضعٍ ما.
- عندما ترغب في الحصول على مزيد من المال.
- عندما ترغب بعمل أفضل.
- عندما تريد علاقة سعيدة أكثر.
- عندما تريد أن تشعر بشكلٍ أفضل تجاه جسدك.

نطاق نقطة الضبط العاطفية الحالية

ستكون عملية إيجاد الحالة الشعورية ذات فائدة كبرى عندما تكون نقطة الضبط العاطفية خاصّتك تقع في النطاق التالي:

(9) التشاؤم

و

(17) الغضب

(إذا كنت غير متأكد من نقطة ضبطك العاطفية الحالية فعد إلى الفصل 22 وراجع التصنيفات الـ 22 على سلّم الإرشاد العاطفي).

لأنك غالباً ما تعطي انتباهاً أكثر إلى تلك الجوانب من حياتك التي تعيشها في الوقت الحالي، أياً كان الوضع الذي تعيشه الآن فهو يحمل ثقلاً تردديأ أكبر، إذا جاز التعبير، من الذي ترغب به أو تتخيّله. بمعنى آخر، إذا كانت الرغبة لديك بأن تصبح نحيلاً بالرغم من أنك بدين بشكل ملحوظ في الوقت الحالي، فإن أوجه تجربتك الحالية من المحتمل أنها تفوق بالثقل ترددات تصوراتك.

قد يقول الناس في بعض الأحيان، «أنا لست سعيداً هنا. أتمنى لو أنني كنت هناك ». لكن عندما يُسألون ما هو الشيء الموجود هناك وما الذي يريدونه، عادة ما يقومون بشرح ماهية الخطأ الموجود هنا. على الرغم من استخدامهم لكلمات مثل، «أريد أن أكون هناك، أو «أريد ما هو موجود هناك»، فإن تردداتهم تكون متعلّقة أكثر بما هو موجود هنا حيث يقفون أكثر من كونها متعلقة بالمكان الذي يريدون أن يكونوا فيه.

كما في المثال السابق «مقياس الوقود» كيف أنه من غير المفيد لك أن تقوم بوضع ملصق وجه مبتسم (الذي هو علامة على الامتلاء) من أجل إخفاء علامة مستوى البنزين المتدني، وبطريقة مماثلة فإنه من غير المجدي استخدام كلمات لجلب التفاؤل إذا لم تكن تشعر بالتفاؤل حقاً. قانون الجذب لا يستجيب لكلماتك، بل إلى الترددات التي تشعّ منك. من الممكن لك استخدام جميع الكلمات التي تدل على التفاؤل حينما تكون في حالة من المقاومة تطغو على سعادتك، فالكلمات التي

تستخدمها ليست مهمة، بل إن الطريقة التي تشعر بها هي المهمة.

إن عملية إيجاد الحالة الشعورية ستكون ذات فائدة عظمى لك عندما تريد التأكد من أنك تشعّ تردداً يخدمك، وستساعدك على إدراك ما الذي تقوم حقاً بجذبه. هي العملية التي تستخدم فيها مخيّلتك لتتظاهر بأن رغبتك قد تحققت على أرض الواقع وأنك تعيش تفاصيلها.

بينما تقوم بالتركيز على ماهية شعورك أثناء اختبارك لرغبتك، لا يمكنك في الوقت ذاته، أن تشعر بغياب ما ترغب به، لذلك مع التمرين يمكنك رفع مستوى الوقود إن جاز التعبير، حتى وبرغم أن رغبتك لم تظهر فعلاً، فإنك تقوم بإصدار التردد وكأنها قد تحققت ـ وعندها يجب أن تتحقق.

ثانية، لا يعلم الكون، كما قلنا، بأنك تقوم بإصدار ترددك لأنك تعيش ما تعيش، أو لأنك تتخيّل بأنك تعيشها. في كلتا الحالتين، فإنه سيقوم بالاستجابة للتردد، ـ وسيتبعه الدليل.

على سبيل المثال، لنقل بأنك ذهبت إلى صندوق بريدك، وتجد الإشعار الثاني لفاتورة أخرى غير مدفوعة، وأثناء فتحك للظرف، تشعر بأنك غير مرتاح لأنك لا تعلم كيف ستقوم بدفع الفاتورة الآن. هذه الفاتورة مستحقة الدفع، وهنالك العديد من الفواتير المشابهة، فتشعر بالإحباط واليأس. تقول، «أحتاج المزيد من المال». بتوكيد أكبر تقول، «أحتاج للكثير من المال». لكن ما تقدّمه في الحقيقة هو مجرد كلمات فارغة، ليس لديها أي تأثير على نقطة الجذب لديك بأيّة طريقة، لأن كلماتك ليست نقطة الجذب لديك. بل هي الترددات المطبّقة الصادرة عنك، والطريقة التي تشعر بها هي المؤشر الحقيقي على ماهية نقطة الجذب لديك. الآن أنت تنبض بمشاعر تتطابق مع حالتك التي تدل على قلّة المال.

هدفك، في هذه العملية، هو خلق صور تولّد فيك تردد يسمح للمال

بالتدفق. غايتك هي أن تقوم بتكوين صور تجلب لك شعوراً جيداً. هدفك هو أن تجد حالة شعورية تمثل ما ستكون الحالة عليه عندما تحصل على المال الكافي، عوضاً عن إيجاد مقامٍ شعوري يمثل ما ستكون عليه حالتك عندما لا تمتلك مالاً كافياً.

الآن، ربما تتذكّر وقتاً كنت تمتلك فيه مالاً أكثر، أو وقتاً وبرغم عدم امتلاكك لمال وفير، لم تكن تشعر فيه بالتوتر تجاه وجود الكثير من الفواتير. وعندما تجد هذه الذكرى، حاول استرجاع أكبر قدر من التفاصيل حتى تستطيع الشعور بها بشكل أكبر أكثر.

بإمكانك التظاهر بأنك تمتلك مالاً أكثر بكثير من قدرتك على إنفاقه؛ تخيّل بأن لديك مالاً وفيراً لدرجة أنك لا تعلم أين ستحتفظ به، وبأن لديك الكثير منه في أماكن مختلفة من المنزل. تخيّل نفسك ذاهباً إلى المصرف بجيوب مليئة بالعملات التي تريد تحويلها إلى سندات مالية، تخيّل نفسك تأخذ عملات من فئات صغيرة وتحولها إلى أوراق نقدية من فئات كبيرة كفئة 100، فقط لأجل إيداعها بشكل أكثر فعالية.

بإمكانك تخيّل بأنك تمتلك بطاقة مصرفية برصيد غير محدود، نوع من البطاقات السحرية التي بإمكانك استخدامها مرات عديدة في اليوم الواحد لكونها فعالة للغاية، وبعدها، لمرة في الشهر، تقوم غالباً بكتابة شيك يسدد جميع النفقات التي قمت بها. تخيّل بأن معدَّل أموالك في هذا البنك فيما يخص الرصيد الشهري للبطاقة المصرفية كبير للغاية لدرجة أن دفع الفواتير أمر غير ذي أهمية في حياتك.

كلّما قمت بلعب هذه اللعبة، كلّما تمرست وأصبحت أفضل فيها، وكلّما أصبحَت أكثر متعة. عندما تتخيّل، أو تقوم بانتقاء ذكريات معينة، تقوم بتفعيل ترددات جديدة، وستقوم نقطة الجذب لديك بالتحول. وعندما تقوم بالتحول، ستتحسّن حياتك فيما يخص كل موضوع وجدت له حالة شعورية خاصة به.



العملية رقم 19

تخلى عن المقاومة لتتحرر من الديون

متى تستخدم هذه العملية

- عندما تريد تجربة راحة التخلّص من الديون
- عندما تريد خلق فاصل أكبر بين ما تكسبه وبين ما تنفقه
- عندما تريد الشعور بشكل أفضل تجاه المال
- عندما تريد زيادة تدفّق المال في تجربتك

نطاق نقطة الضبط العاطفية الحالية

ستكون هذه العملية التحرر من الدين ذات فائدة عظمى عندما تكون نقطة ضبطك العاطفية تقع في النطاق التالي:

(10) الإحباط/السخط/نفاذ الصبر

و

(22) الخوف/ الأسى/ اليأس/ الاكتئاب/الضعف

(إذا كنت غير متأكداً من نقطة الضبط العاطفية الحالية فعد إلى الفصل 22 وراجع التصنيفات الـ 22 على سلّم الإرشاد العاطفي).

للبدء في هذه العملية التحرر من المقاومة لتصبح متحرراً من الدين، احصل على كرّاسة مقسمة بشكل عمودي مع التأكد من أن عدد الأعمدة مساوٍ لنفقاتك الشهرية. الآن، ابتداءً بآخر عمود من جهة اليسار، أكتبً كعنوان رأسي شرحاً لأكبر رقم تقوم بصرفه في الشهر. على سبيل المثال، إذا كان أكبر شيك لديك تقوم بدفعه كل شهر كدفعة لمنزلك، عندها ستقوم بكتابة: «دفعة للمنزل». بعدها، على السطر أدناه قم بكتابة المبلغ المالي لتلك الدفعة. الآن، قم برسم دائرة حول هذا المبلغ، والتي تمثل المبلغ الذي يجب عليك دفعه، وبعدها على السطر الثالث، قم بكتابة المبلغ الكامل للدين الذي يجب عليك دفعه تحت عنوان «آجار المنزل».

بعدها، قم بكتابة ثاني أكبر دفعة لديك في العمود الثاني، وثالث أكبر دفعة في العمود الثالث، وهكذا. قم بكتابة الجملة التحفيزية التالية: إن رغبتي هي أن أفِ بوعدي فيما يتعلق بكل هذه الالتزامات المادية، وفي بعض الحالات، سأقوم بإتمام ضعف ما هو مطلوب مني.

في كل مرة تستلم فيها فاتورة، أخرج كراستك المقسّمة عمودياً وقم بتعديل، في حال الضرورة، المبلغ الشهري الأدنى المطلوب. إذا بقيت على حالها، قم بكتابة الرقم نفسه.

في أول مرة تستلم فيها فاتورة، أو عندما يحين الوقت لتسديد دفعة للفئة الموجودة في العمود في أقصى يمين الكراسة (بتعبير آخر، أقل دفعة تسددها شهرياً)، قم بكتابة شيك بقيمة مضاعفة للقيمة المكتوبة. ولدى فعلك هذا، اكتب المبلغ الجديد في الموازنة التي لم تسدد بعد.

قد يبدو هذا غريباً بعض الشيء في بداية ممارستك لهذه اللعبة، لكن

حتى لو يكن لديك ما يكفي من المال لدفع كل ما يتوجب عليك دفعه من دين في كل الأعمدة، استمر بمضاعفة قيمة الدفعة في العمود اليميني الأخير. واشعر بالفخر أنك قمت بالإيفاء بوعدك الجديد لنفسك بفعل كل ما تستطيع لتسديد كل ما يترتب عليك من ديون، وأن تقوم بدفع ضعف ذلك المبلغ في بعض الحالات.

لأنك تنظر إلى أمورك المالية بطريقة جديدة، فإن ترددك سيبدأ بالتحوّل في الحال. حينما تشعر بأدنى درجة من الفخر لكونك التزمت بكلمتك أو وفيت بوعدك، فإن ترددك سيبدأ بالتحول. أثناء قيامك بالالتزام بوعدك بخصوص مضاعفة الدفعات، فإن ترددك سوف يتحول. ومع هذا التحول حتى لو كان بسيطاً، فإن الأشياء ستبدأ بالتغيّر فيما يتعلق بوضعك المادي.

إذا قمت بأخذ الوقت الكافي للقيام بتسجيل كل الديون التي عليك دفعها في كراسة الأعمدة الخاصة بك، فإن تركيزك الجديد المطبق سيبدأ بتفعيل الظروف الإيجابية حول موضوع المال عندك. وعوضاً عن الشعور بالإحباط لدى إيجادك لفاتورة أخرى في صندوقك البريدي، ستشعر بالحماس لكتابة الفاتورة في صفحة الأعمدة. ومع هذا التحول في موقفك وترددك، ستبدأ الأشياء بالتغير في واقعك المالي.

ستظهر الأموال التي لا تتوقّعها في تجربتك. وستكشف الصفقات الرابحة عن نفسها، وهكذا، ستزداد الدولارات التي ستكسبها إلى أبعد ما توقّعته. جميع الأشياء الغريبة بخصوص المال ستحصل، وعندما تحصل، كن مدركاً تماماً بأن هذه الأمور إنما تحدث استجابة لتركيزك حديثاً ونتيجة للتحول في ترددك.

وعندما تظهر الأموال الإضافية، ستجد نفسك متحمساً لتطبيق دفعة جديدة في عمود أقصى اليمين. وبعد مدة قصيرة، فإن الدين سيتم

دفعه، وبإمكانك إزالة هذا العمود من صفحتك. عمود تلو الآخر سيختفي مُقلصاً الفجوة بين ما تكسبه وما تنفقه. وسيتحسن إحساسك بالرفاهية المالية في اليوم الأول للعبك هذه اللعبة. وإذا أخذت اللعبة على محمل الجد، فإن ترددك فيما يخص موضوع المال سيتحول بشكل ملحوظ، مما يمكنك من التخلص من الدين في مدة قصيرة، إذا كانت تلك حقاً رغبتك.

لا شيء خاطئ فيما يخص الدين، لكن إذا كان الدين يمثل لك حملاً ثقيلاً، فإن ترددك عن المال أحد أشكال المقاومة. عندما تتم إزاحة العبء، عندما تشعر بأنك أخف وأكثر حرية، فإن مقاومتك قد انزاحت، وأنت الآن في موضع السماح للسعادة بأن تتدفّق بوفرة في تجربتك.

أبراهام، حدثنا أكثر عن المال والاقتصاد

كما ذكرنا في العملية رقم 17 أنه من السهل إبداع الشيء الكبير كما في الصغير. إنها فقط مسألة فيما إذا كنت تركّز على الأمر الكبير أم الصغير، لكن قد يكون ممتعاً كلا الأمرين. وسواء كان صغيراً أو كبيراً، إذا ما استخدمته كمادة لتركيزك، ستقوم باستدعاء قوة الحياة، وبالتالي إحساسك بهذه القوة هو ما تتمحور حوله الحياة؛ أما سبب هذا الاستدعاء فهو غير مهم.

إذاً ماذا عن خلق تيار إيجابي جداً من الوفرة المالية؟ ماذا لو أصبحت جيداً في تخيُّل أن المال يتدفّق نحوك بسهولة؟ ماذا عن إنفاق مزيد من المال، ومنح مزيد من الناس الفرصة؟ هل يوجد طريقة لصرف المال أفضل من إرجاعها إلى الاقتصاد الذي يوفر عملاً لمزيد من الناس؟ كلّما صرفت مزيد من المال، كلّما استفاد مزيد الناس، وكلّما زاد عدد الناس المشاركين في اللعبة وانسجموا معك.

دورك هو أن تقوم باستخدام الطاقة. لهذا السبب أنت موجود. أنت كائنٌ يفيض بالطاقة مركزٌ ومدرك. أنت مبدع خلاّق، ولا يوجد شيء أسوأ إطلاقاً في الكون أكثر من أن تدخل إلى بيئة مليئة بالتناقض الكبير، حيث تُخلَق الرغبة بسهولة، ولا يُسمَح للطاقة بالتدفق نحو رغبتك. ذلك هو تبذير حقيقي للحياة.

لا يوجد عمل نبيل أو عمل وضيع. يوجد فقط فرصٌ للتركيز. بإمكانك الشعور بالإنجاز والرضى بنفس القدر في أي عمل كما في غيره لكونك على ذروة الفكر، وتتدفّق الطاقة من خلالك - لا يهم ما هو مسعاك. بإمكانك الشعور بالسرور في أي مسعى حيث تقرر السماح للطاقة بالتدفّق فيه. ليست الخيارات الروحي ضد المادي. كل ما يتعلّق بهذه التجربة المادية المتجلية هو روحاني. وهو كلّه يمثّل المحصلة النهائية للروح. ليس مطلوباً منك إثبات شيء. كن ذاتك روحياً، واخلق مقابلاً جسدياً لها.

تراجعك المالي لن يؤدي لتحسين حالة المُعدمين

فكر كيف كان حال الاقتصاد في هذه الأمة منذ بضع مئات السنين. ما الذي تغيّر؟ هل تم جلب موارد أكثر من كواكب أخرى؟ أو هل قلَّ عدد الناس، مع مرور الوقت، الذين حددوا مزيد من الأشياء التي يرغبون بها، والطاقة اللامادية، وهي لا نهائية وغير محدودة، التي زودتهم بذلك؟

نحن لا نسمع أيّاً منكم يقول، «حسناً، لقد كان وضعي جيداً لعدة سنين وقد قررت أن أمرض لبعض الوقت للسماح لبعض الأشخاص بأن يكونوا بصحة جيدة»، لأنك كما تعلم سواء كنت بصحة جيدة أم لا فهذا لا علاقة له بالآخرين أو بعدم حصولهم على صحة جيدة. إنك لا تقوم باستهلاك الصحة الجيدة وحرمانهم منها، والشيء نفسه ينطبق

على الثراء. الناس الذين تمكّنوا من إيجاد تناغم ترددي مع الثراء ـحتى يتمكن من التدفّق إليهم ومن خلالهم ـ لا يقومون بحرمان أي شخص آخر من هذا الثراء. لا يمكنك أن تصبح فقيراً بالشكل الكافي لتسمح للفقراء بالغنى. فقط بازدهارك أنت ستستطيع الحصول على ما تستطيع تقديمه لأي شخص آخر. إذا أردت أن تكون ذا منفعة للآخرين، كن مندمجاً، متناغماً، ومتحمّساً لأقصى درجة تسطيعها.

فلتشعرْ بالامتنان لأولئك الذين يقدمون أمثلةً على الرفاهية. كيف بإمكانك أن تعرف أن الرخاء والازدهار يمكن تحقيقه لولا وجود دلائل عليه من حولك؟ كل هذا جزء من التناقض الذي يساعدك على شحذ رغباتك. المال ليس أصل السعادة، لكنه ليس أصل الشرور. المال هو نتيجة كيفية تجمُّع الطاقة على يد أحدهم. إن لم تكن ترغب بالمال، فأنت لا تجذبه. لكننا نقول لك بأن نقدك لأولئك الذين يمتلكون المال يحتجزك في حالةٍ حيث الأشياء التي ترغب بها حقاً كالصحة والنقاء والسعادة، لن تستطيع التدفّق نحوك.

إذا كان موضوع المال يُشعرك بعدم الراحة عندما تفكر به، هذا يعني أن هناك رغبة قوية وراءه، ويعني بأنه مهم جداً جداً جداً. لذلك فإن إيجاد طريقة للتفكير به والشعور بالسرور هي مهمّتك. لكنه أمرٌ مؤثّر بنفس الدرجة التفكير بأي شيء آخر يشعرك بالسرور فيسمح له بالتدفق. ليس عليك التفكير بالمال لتسمح له بالدخول إلى تجربتك. لكنك لن تستطيع جذب المال من خلال التفكير في عدم وجوده.

النجاح يتعلق بمدى السرور الذي تشعر به

نحن نحب مشاهدتك تصفّق لنجاح شخص آخر، لأنك عندما تكون صادقاً في شعورك بالسعادة تجاه نجاحه، فإن هذ يعني بأنك على الطريق الصحيح لتحقيق نجاحٍ خاصٍّ بك. يعتقد العديد بأن النجاح هو

الحصول على كل ما ترغب به. ونحن نقول بأن هذا هو الموت بعينه، ولا يوجد موت كهذا على الإطلاق. النجاح لا يتعلق بإتمام الأمر، إنه يتعلق بالاستمرار بالحلم والشعور بالسرور بالنسبة للمجهول. مقياس النجاح في الحياة ليس المال أو المتاع، مقياس النجاح في الحياة هو مقدار السعادة التي تشعر بها بالضبط.

يمكنك قول أشياء مثل، «عندما أنظر إلى أشخاص ناجحين ـ وبهذا أعني الناس الأغنياء، نعم، وأعني الناس السعداء ـ ففي بعض الأحيان يكونون أغنياء وسعداء. عندما أتحدث عن الناجحين، فإنني أعني الناس السعداء بحق، الأشخاص المرحون بحق، الذين يقوون متحمسين لبدء نهارهم. معظمهم، بدون استثناء، قد عانوا من بداياتٍ صعبة، قامت بتحويلهم إلى ثوّار أقوياء. ثم قاموا بإيجاد طريقة للاسترخاء واستعادة حقهم الطبيعي بالسعادة». (النجاح هو الحياة السعيدة، والحياة السعيدة هي عبارة عن سلسلة من اللحظات السعيدة. لكن معظم الناس لا يسمحون بحدوث تلك اللحظات السعيدة لأنهم مشغولون بمحاولتهم الحصول على حياة سعيدة كاملة).

بدل محاولتك «الحصول على» الثراء، «اسمح» بثرائك

لا علاقة لأفعالك بثرائك! إنه استجابة لترددك. طبعاً اعتقادك هو جزء من ترددك، لذلك إن آمنت بأن فعلك هو جزء مما يجلب لك الثراء، فعليك أن تثبت ذلك. نحن نحب أن تقوم بإبعاد كلمة «كَسب» من قائمة مفرداتك وفهمك ككل، واستبدالها بكلمة «السماح». أنت تحتاج للسماح لشعورك بالسعادة؛ هذا ليس شيئاً عليك كسبه. كل ما عليك فعله هو تقرير ما تودّ تجربته أو اختباره، وبعدها السماح به حتى تستطيع أن تتلقاه. هذا ليس شيء عليك أن تعاني أو تجتهد له، أنتم كائناتٌ جديرة، وأنتم تستحقون هذه السعادة.

إن جميع الموارد التي ستحتاجها أو سترغب بها في حياتك هي في متناول يدك. كل ما عليك فعله هو تحديد ما تريد أن تفعله بها ومن تطبيق الحالة ـ الشعورية لما سيكون الحال عليه عندما تتحقّق. لا يوجد شيء لا يمكنك أن تكونه، أو تفعله، أو تحصل عليه؛ أنت كائنٌ مبارك، وقد أتيت إلى هذا العالم المادي كي تبدع. لا يوجد شيء يمنعك إلا أفكارك المتناقضة. يجب أن تكون الحياة ممتعة، يجب أن تمنحك شعوراً بالسرور! أنت مبدع خلاّق، وأنت في المسار الصحيح تماماً.

تذوق أكثر؛ أصلح أقل. اضحك أكثر؛ ابكي أقل. توقع بإيجابية أكبر؛ توقع بسلبية أقل. لا شيء يهم أكثر من شعورك بالسرور. فقط قم بتطبيق على ذلك وراقب ما سيحدث.



العملية رقم 20

تسليم الأمور للمدير

متى تستخدم هذه العملية

- عندما تشعر أن هنالك الكثير من الأمور عليك القيام بها.
- عندما تريد وقتاً أكبر للقيام بأمور أكثر تمتعك.
- عندما تريد أن تغدو المبدع الفريد الذي ولدت لتكونه.

نطاق نقطة الضبط العاطفية

ستكون هذه العملية تسليم الأمور للمدير ذات فائدة كبرى عندما تكون نقطة ضبطك العاطفية تقع في النطاق التالي:

(10) الإحباط/السخط/نفاذ الصبر

و

(17) الغضب

(إذا كنت غير متأكداً من نقطة ضبطك العاطفية الحالية فعد إلى

الفصل 22 وراجع التصنيفات الـ 22 على سلّم الإرشاد العاطفي).

تخيّل نفسك تمتلك شركة كبيرة جداً وهنالك آلاف الموظفين تحت تصرفك. هنالك أشخاص يعملون في التصنيع والتسويق لمنتجاتك، وهنالك كتّاب ومحاسبين ومستشارين وفنانين وخبراء إعلانات. وجميعهم يعملون في ظل شركتك الناجحة.

الآن، تخيّل أنك لا تتعامل بشكلٍ مباشر مع هؤلاء الناس لكن لديك مدير يقوم بذلك، وهو يفهمهم وينصحهم ويرشدهم. ومتى خطرت لك فكرة ما تشرحها للمدير، الذي يقول بدوره: «سأعتني بذلك في الحال». ويفعل ذلك. بفعالية وكفاءة ودقة، بالطريقة التي تريد بالضبط.

ربما ستقول لنفسك الآن، «أتمنى أن يكون عندي مثل هذا المدير، شخصٌ يمكنني الاعتماد عليه، شخصٌ يعمل لصالحي ».

ونحن نقول: أن لديك مثل ذلك المدير لا بل أكثر. لديك المدير الذي يعمل باستمرار لصالحك واسمه **قانون الجذب**، وما عليك إلا السؤال فقط ليستجيب هذا المدير الكوني لطلبك.

لكن معظمكم لا يرى المدير بهذه الطريقة. لديكم هذا المدير، لكنكم تستمرون في حمل المسؤوليات بأنفسكم وعلى عاتقكم. بتعبير آخر، فتقولون، «نعم صحيح، أن **قانون الجذب** موجود، لكن ما زال عليّ القيام بالعمل بأكمله. ونجيبه: «حسناً، فما الفائدة من **قانون الجذب** إذاً؟ يبدو الأمر أشبه بأنه لديكم مدير بمرتّبٍ مُكلف جداً ودائماً يسألكم، «هل من شيء تريده مني؟» فتجيبون «لا لا نحنُ سعداء بدفع ذلك المبلغ لحصولك على ذلك اللقب». في هذه الأثناء، تتدافعون، وتقومون بكل أعمال الكومبيوتر والبناء الصغيرة والكبيرة وتكدحون طوال الوقت، بينما مديركم يلعب كرة السلة على الشاطئ في مكانٍ ما.

لن تقوم بهذا، أليس كذلك؟ بل عليك أن تجعل المدير يقوم بالعمل.

وتفوّض إليه أو إليها ما تريد أن تفعله، وتقدّم الطلبات وتتوقّع منه الاستلام. وبالمثل يجب أن تتعاطى مع قانون الجذب. أطلب منه وترقب النتيجة، وعندما تفوض بتلك الطريقة، فأنك تقوم بالشيئين الوحيدين المطلوبين في عملية الإبداع المقصود: تحديد ما تريد، وتسمح للكون بتسليمك إياه.

وهكذا، أن اختيار الأهداف هو بمثابة التفويض للمدير الكوني. وتحقيق تردد السماح هو مثل التنحي جانباً وإعطاء الثقة لهذا المدير ليسوّي الأمور بدلاً عنك، والثقة بأنه عندما يُطلب منك شيئاً سيركّز مديرك انتباهك عليه. بتعبيرٍ آخر، فمتى احتجت اتخاذ قرار آخر ستكون على علم به.

أنت لا تفوّض حياتك ـ بل تخلقها. وإنك تغدو حالماً، في أسلوب الإبداع، أكثر مما أنت «عملانياً ». لكن ما زال هنالك الكثير من الأشياء التي تود القيام بها. نحن لا نريد أن نشيح بك عن العمل بأي شكلٍ من الأشكال، فالعمل متعة. وما من شيء في الكون أشهى من رغبةٍ أنت تتوافق تردديا معها، ومن خلال ذلك الاتحاد مع كينونتك المتصلة بمصدر الطاقة فإن ذلك سيلهمك العمل. وذلك هو التوسع الأقصى لعملية الخلق والإبداع، فما في الكون أجمل من عملٍ مُلهم.



العملية رقم 21

استعادة الحالة الصحية الطبيعية

متى تستخدم هذه العملية

- عندما لا تشعر بأنك على ما يرام.
- عندما يتم تشخيص حالتك بشكلٍ مشوش.
- عندما تشعر بالألم.
- عندما تريد أن تشعر بالحيوية.
- عندما تشعر بخوفٍ مبهم مرتبط جسدك.

نطاق نقطة الضبط العاطفية الحالية

ستكون عملية استعادة الحالة الصحية الطبيعية ذات فائدة عظمى عندما تكون نقطة ضبطك العاطفية تقع في النطاق التالي:

(10) الإحباط/السخط/نفاذ الصبر

و

(22) الخوف/ الأسى/ اليأس/ الاكتئاب/الوهن

(إذا كنت غير متأكد من نقطة ضبطك العاطفية الحالية فعد إلى الفصل 22 وراجع التصنيفات الـ 22 على سلّم الإرشاد العاطفي).

قُم بهذه العملية وأنت مستلقٍ في مكانٍ مريح، كلّما كان مريحاً كلّما كان أفضل. واختر وقتاً تملكُ فيه 15 دقيقة بالضبط دون تشويش أو إزعاج.

والآن اكتب هذه القائمة الموجزة في مكان تستطيع قراءتها منه بسهولة، وعندما تستلقي أقرأها لنفسك على مهل.

- من الطبيعي أن يكون جسدي معافى.
- حتى لو لم أعرف ما الذي عليّ فعله لأتحسن، فإن جسدي يعرف.
- لديّ مليارات الخلايا، وكل واحدةٍ لديها وعيها الخاص، وهي تعرف كيف تحقق توازنها الذاتي.
- عندما بدأت هذه الحالة، لم أكن أعرف ما أعرفه الآن.
- لو كنت عندئذٍ ما أعرفه الآن، لما كانت هذه الحالة قد بدأت
- لا أحتاج لمعرفة سبب المرض.
- ولا أحتاج أن شرح كيف أعاني من هذا المرض.
- كل ما عليّ هو إبعاد هذا المرض على مهل وبالتدريج.
- لا يهم أنه قد بدأ، لأنه يعكس مساره الآن.

من الطبيعي أن يستغرق جسدي بعض الوقت ليبدأ الانحياز مع

أفكاري المتحسنة حول العافية.

- لا داعي للسرعة في أي من هذا.
- يعرف جسدي ما ينبغي فعله.
- العافية هي أمر طبيعي بالنسبة لي.
- كينونتي الداخلية على علمٍ بتعقيد جسدي الطبيعي
- تطلب خلايايَ ما تحتاجه من أجل التحسّن وتجيبها طاقة المصدر.
- إنني بين أيدٍ أمينة جداً.
- سأسترخي الآن، لأسمح للاتصال ما بين جسدي ومصدري.
- ما عليّ فعله هو الاسترخاء والتنفس براحة.
- يمكنني القيام بذلك.
- يمكنني القيام به بسهولة.

والآن، استلقِ واستمتع بالراحة على فراشك ـ وركّز على تنفّسك ـ شهيق وزفير. وغايتك هي الشعور بأكبر قدرٍ من الراحة.

تنفّس بعمق بقدر ما تستطيع محافظاً على راحتك. لا تُجبر نفسك على شيء ولا تحاول القيام بشيء، فكل ما عليك فعله هو الاسترخاء والتنفس.

من المرجّح أن تشعر بإحساس رقيق وناعم يدب في جسدك. ابتسم واعرف أن مصدر الطاقة يجيب على طلب خلاياك. وأنت الأن في خضم عملية التعافي. لا تحاول زيادتها أو دفعها إلى الأمام، استرخِ وتنفس ـ واسمح له بالحدوث.

إذا كنت تعاني بعض الألم خلال استلقائك، تابع نفس العملية، على

كل حال، إذا كنت تشعر بالألم، فسيكون من المفيد لك إضافة هذه الكلمات لقائمتك المكتوبة والمنطوقة:

- إن إحساساً بالألم هو مؤشرٌ على أن المصدر يستجيب لطلب خلاياي من أجل الطاقة.
- وهذا الإحساس هو مؤشرٌ على أن المساعدة في الطريق.
- سأسترخي خلال الإحساس بهذا الألم لأنني أعرف بأنه إشارة على التحسّن.

والآن إذا استطعتَ أن تغفو ابتسم لمعرفتك بأن كل شيء على ما يرام. تنفّس، استرخِ وكن واثقاً.

أبراهام، حدثنا أكثر عن جسدنا المادي

في المرة المقبلة التي تشعر فيها بعدم الراحة توقف في وسط تلك الحالة وقل لنفسك، «أن عدم الارتياح الذي أشعر به ليس أكثر من إدراك للمقاومة. إنه الوقت لأسترخي وأتنفس، استرخي وأتنفس، استرخي وأتنفس». وتستطيع، خلال لحظات أن تعيد نفسك إلى الراحة.

إن كل خليةٍ في جسدك متصلةٌ مباشر مع قوة الحياة الخلاقة، وكل خليةٍ تستجيب على انفراد. عندما تشعر بالبهجة، تنفتّح كل الدارات، لتتمكّن من استقبال قوة الحياة بالكامل. عندما تشعر بالذنب أو اللوم أو الخوف أو الغضب، فإن الدارات تُغلق ولا يمكن أن تتدفّق قوة الحياة بفعالية. والتجربة المادية هي على وشك توجيه تلك الدارات والحفاظ عليها مفتوحة قدر الإمكان. وتعرف خلاياك ما الذي تفعله؛ إنها تستدعي الطاقة.

ليس هناك من حالةٍ لا يمكنك تعديلها إلى شيء أفضل مثل أي لوحة يمكنك إعادة رسمها. رغم أنه هنالك الكثير من الأفكار المحدودة في

هذه البيئة البشرية قد تجعل ما تسمونه مرضاً عضال عصياً على العلاج أو حالة ما عصية على التغيير. ونحن نقول إنها «عصية على التغيير» لأنكم تؤمنون بذلك. وقد سألنا أحدهم مؤخراً، «هل من حدود لقدرة الجسد على الشفاء؟» وقلنا، مطلقاً، سوى الاعتقاد الذي تحمله. فسألنا، «لماذا لا تنمو أطرافا جديدة للناس إذن؟» وأجبناه، لأنه ما من أحد يؤمن بذلك.

لكن ماذا عن الطفل الصغير المريض؟

أن السؤال الذي يخطر على البال عادةً هو: « حسناً، ماذا عن الأطفال الصغار؟ ماذا عن الأطفال المرضى؟» ونحن نقول بأنهم قد تعرضوا لتردد، وحتى وهم في الرحم، أدى لحجب العافية عنهم. لكن بمجرّد ولادتهم، وبغض النظر عن عجزهم، إذا تم حثّهم على التفكير بالسماح للعافية، عندئذ حتى بعد أن يتشّكل جسمهم بالكامل، يمكن أن يتجدّد إلى شيءٍ أكثر صحة.

من الطبيعي أن تكون بصحة جيدة تماماً. من الطبيعي إن تعيش الرخاء، من الطبيعي أن تشعر بما هو جيد، من الطبيعي أن تشعر بالصفاء. وليس من الطبيعي أن تشعر بالارتباك أو ألا يكون لديك الكفاية أو أن تشعر بالنقص أو اللوم. وهي ليست طبيعية لما أنت عليه حقاً. لكنها تبدو طبيعية نوعاً ما للنماذج البشرية التي التقطَها معظمكم عبر رحلته المادية.

في كل مرة تشعر فيها بعدم الراحة من أي نوع، سواء أكنت تسميه ألماً عاطفياً أو جسدياً، فإنه يعني دائماً، شيئاً واحداً فحسب: «لدي الرغبة التي تستدعي الطاقة، لكن لدي الاعتقاد الذي يمنعها، لذلك أجلب المقاومة إلى جسدي». والحل في كل مرة لإبعاد الألم والتعب هو الاسترخاء والوصول لشعورٍ بالراحة.

وقد سألَنا بعضهم، «لو لم يكن هناك مصدرٌ للمرض، فلماذا يوجد هذا العدد الكبير من الناس المرضى؟» هذا لأنهم حملوا الكثير من الأعذار لمنع أنفسهم عن تردد العافية. هم لا يسمحون لها بالوجود فيهم، وبسبب هذا المنع فإن غياب العافية يعني المرض. وعندما يقوم العديد من الناس بهذا بالطبع ستقول إن هنالك مصدر للمرض. وأنتم تضعونها في تصنيفات وتسمونها بكل تلك الأسماء الفظيعة كالسرطان وغيره وتعتبروا أن المرض يقفز لحياة الشخص من المجهول. هذا ما تعلّمتموه من خلال التجربة والخطأ وتبادل الأحاديث التي أدت إلى نمو أنماط تفكير تعيق العافية.

وبعدم سماحكم للعافية بالدخول، تظهر ظلالها في حياتكم كأمراضٍ في أجسادكم، وفي الحرمان من الأشياء التي ترغبون. ثم، ومع الوقت، ستؤمنون أن ذلك واقعٌ له أساس ومصدر في مكان ما. ومن ثم ستطورون أنظمة معلومات كاملة في أجسادكم في محاولةٍ لحماية أنفسكم من «مصدر الشر» غير الموجود أصلاً ليبدأ.

إذا ما تلقّيت تشخيصاً مقلقاً

إذا ما تلقّيت تشخيصاً ما كنت لتود سماعه، فمن المفترض أن تقول، «يا إلهي، كيف لي أن ابتعدْت جداً عن شيء أريده حقاً؟» ونحن نقول إن الأمر ليس بهذه الخطورة، بل سلسلةٌ من الأشياء الصغيرة. إنها القول، «أستطيع اختيار هذه الفكرة الجيدة، أو هذه الفكرة المتواضعة، لكنني طوّرت نمطاً عاماً لا يعود عليّ بما هو جيد. ما أعطاني مقداراً يومياً من الصدّ وعدم استقبال الصحة».

وهذا هو كل ما في الأمر! لذلك، لا تدع أي مكانٍ تقف فيه يُفزعك، كل ما هو موجود هو نتاجٌ لانحياز الطاقة التي تمنحك وضوحاً أكبر فيما تريد. كما يمنحك، وهو الشيء الأهم، حساسيةً

كبيرة لمعرفة إذا ما كنت في حالة استقبالٍ أو منع له.

السماح للعافية أو صدّها يتعلّق بما هو موجود في ذهنك، حالتك النفسية، موقفك، أو أفكارك المطبقة. ومعالجة الجسد تقوم على معالجة الذهن. فكل شيء متعلّق بالنفس والجسد معاً بكل تفصيل، وليس هناك أي استثناء، عند أي إنسان أو حيوان لأنه يمكنك تصحيحهم مراراً وتكراراً وسوف تجد طريقة للعودة إلى الوراء إلى الإيقاع الطبيعي لأذهانهم. إن معالجة الجسد فعلاً هي معالجة العقل. إنها كّلها سيكوسوماتي (مرتبط بالجسدي والنفسي في آن واحد) في كل جزء منه. وليس هناك استثناء.

ما من شيء لا يمكن إعادة توجيهه نحو العافية. لكنه يحتاج للعزم لوضع أفكارك على شيء ما يشعرك بالرضا. إليكم هذه العبارة المهمة: أي مرض يمكن علاجه في غضون أيام، ـ أي مرض ـ إذا أبعدْت نفسك عنه وهيمن عليك تردّدٌ جديدـ وفترة الشفاء مرتبطة بمقدار الخلط الموجود بكل هذا، لأن أي مرض في جسدك المادي لا بد أنه استغرق وقتاً أطول بكثير للإصابة به مما سيستغرقه الشفاء منه.

المرض هو امتدادٌ للمشاعر السلبية

الألم الجسدي هو مجرد امتداد للعواطف. وهو نفسها؛ هنالك نوعان لتلك العواطفـ إحداهما جيدة الأخرى سيئة، وهذا يعني إما أنك متصلٌ مع مصدر الطاقة أو أنك لا تسمح لجدول الطاقة أن يتدفّق. فقط يكون المرض والألم امتداد للعاطفة السلبية، وعندما لم تعد تشعر بأية مقاومة لها، فذلك ليس مدعاة للقلق.

هل يجب عليك التفكير بأفكار إيجابية معينة بخصوص جسدك حتى يصير كما تريد؟ لا. لكن عليك عدم التفكير بأفكار سلبية معينة. وإذا تمكنت من عدم التفكير بها أبداً، بل فكرت بأفكارٍ سارّةٍ بدلاً

من ذلك، فإن جسدك سيستعيد صحته بالتأكيد.

يمكنك أن تحيا براحة وبهجة وسهولة وصحة طالما أن لديك رغبةً تستدعي الحياة من خلالك. ولا يموت الناس بسبب التقدم بالعمر. بل يموتون لأنهم لا يسمحون لهذه المرحلة المتقدّمة بتحفيز قراراتهم. فالسبب الوحيد لموتهم هو إما لأنهم توقفوا عن اتخاذ القرارات المتعلقة بكونهم موجودون في الحياة، أو لأنهم اتخذوا قراراتٍ بكونهم غير- ماديين.

يمكنكم المكوث في هذه الأجساد حتى إشعارٍ آخر

هل نقول إنه يمكنك الوصول إلى ما تعتبرونه الحالة الفيزيائيّة البشرية المثلى وأنه بإمكانكم المحافظة عليها طالما أنكم مركزين مادياً في هذا الجسد؟ الجواب ... بكل تأكيد نعم ولا يعني ذلك وصولك إلى قمة عنفوانك ثم القفز من فوق جرف صخري في نفس اليوم أيضاً. بل تعني وصولك إلى عنفوانك والنعيم في لذّته. إذاً لماذا لا نرى هذا في الحياة باستمرار؟ لأن الغالبية العظمى منكم يبثّون الترددات استجابةً لما يرونه حولهم. فما الحل؟ أنظر حولك أقل. تخيّل أكثر. حتى يصبح ما تتصوّره هو التردّد الشائع الذي لديك.

يمكنكم البقاء في هذه الأجساد لمدة لا محدودة إذا ما سمحتَ لبيئتك بإنتاج رغبات جديدة متواصلة نقية غير ممانعة وتستَدعي الحياة باستمرار. يمكنك أن تفتح الباب مُشرّعاً لدخول رغبات جديدة أبداً وهذه الرغبات ستستمر في استدعاء قوة الحياة من خلالك. يعني أن تحيا بفرح ولهفة وتصميم وإصرار وشغف، ومن ثم ومن نفس الإطار ستتخذّ قراراً واعياً بالتحول.

كل موت هو أمر مفروض ذاتياً

إن السبب الأفضل لاتخاذ القرار بتحولك للحالة اللامادية ليس

لأن الحالة المادية بائسة. بل لأنك تمتلك حساً بالاكتمال المادي ـ ولهذا صرت تبحث عن الموقع الأفضل. الموت هو انسحاب من الوعي؛ هو أمر مثل نقل الانتباه من هنا ووضعه هناك.

يحدث كل موت بسبب وصول تردد الكائنات إلى الذروة. وما من استثناء في ذلك. لا أحد، لا البشر ولا الوحوش، يقومون بالتحول إلى كائنات غير مادية دون أن يمثلوا الإجماع الترددي الذي في دواخلهم، فكل موت هو انتحار، لأن كل موت هو مفروضـذاتياً.

أنتم كائنات أبدية تظهر دائماً من إسقاطات غير مادية، وفي بعض الأحيان يكون ذلك الإسقاط على هيئة شخصيات مادية. وعندما تكتمل الشخصية المادية يجري هناك انسحاب من التركيز. وكأن الأمر: أنت تجلس هنا، تذهب إلى السينما أحياناً، وتغادرها عائداً للمنزل، لكنك دائماً تبقى أنت الذي ذهب إلى السينما، سواء أكنت فيها أم خارجها.

إليكم هذه القاعدة الأساسية التي ستساعدكم: إن اعتقدت بأن شيء ما جيد وقمت به، فإنه سينفعك. إن اعتقدت بسوء شيءٍ ما وقمت به، فإنك ستخوض في تجربةٍ مؤذية للغاية. ما من شيء أسوأ لك من القيام بعمل تؤمن بأنه غير مناسبٍ، لذلك كن واضحاً وسعيداً في كل اختيارٍ تقوم به، فالتناقض الذي فيك هو ما يسبب غالبية التناقض في تردداتك.

اتخذ قراراً فيما تريد، ركز انتباهك عليه، وجد الحالة الشعورية له ـ وستصبح فيه في الحال. ما من سببٍ لك لتعاني أو تصارع في شقّ الطريق لأي شيء.



العملية رقم 22
الارتقاء على السلّم العاطفي

متى تستخدم هذه العملية

- عندما تشعر بشعورٍ سيء وتجد صعوبةً بالوصول لحال أفضل.
- عندما يكون قد حدث لك شيءٌ أو فارقت شخصاً تحبه (توفي صديق أو مات حيوانك الأليف أو هجرك حبيب).
- عندما يكون من الضروري أن تتعامل مع أزمةٍ ما.
- عندما يتم تشخيص مرضٍ خطيرٍ لديك.
- عندما يتم تشخيص مرضٍ خطير لدى شخصٍ تحبه.
- عندما يعاني طفلك، أو أحد مقربٌ إليك جداً، من أزمةٍ أو صدمة.

نطاق نقطة الضبط العاطفية الحالية

ستكون هذه عملية الارتقاء بالسلّم العاطفي ذات فائدة عظمى عندما تكون نقطة ضبطك الشعورية تقع في النطاق التالي:

(17) الغضب

و

(22) الخوف/الأسى/اليأس/الاكتئاب/الوهن

(إذا كنت غير متأكد من نقطة ضبطك العاطفية الحالية فعد إلى الفصل 22 وراجع التصنيفات الـ 22 على سّلم الإرشاد العاطفي).

كما ذكرنا بدايةً، فإن التناقض في تجربة حياتك قد ساعدك في تحديد أولوياتك ورغباتك. وسواء عبرت عنها بشكل صريح أم لا، فقد سمع المصدر كل واحدة من أولوياتك ورغباتكـليس مهما بدت صغيرةً أم كبيرةـ وقد أجاب عليها. وقد قام المدير، المُسمّى قانون الجذب، بتهيئة كل الظروف والأحداث والأشخاص وكل الأمور في المكان المناسب لمساعدتك بتحقيق رغباتك. بتعبير آخر، لقد سألت وأتاك الجوابـ لكن يجب عليك الآن أن تدعه يدخل.

تذكّر، أنه ما من مصدرٍ لا مادي للظلمة أو للمرض أو الإرباك أو الشر. هنالك تيارٌ واحدٌ من السعادة يتدفّق نحوك على الدوام. وما لم تصدر أي نوع من المقاومة فإنك متلقٍ لها بشكل تام، وستساعدك عواطفك في على فهم درجة السماح أو المنع لهذا التيار. بتعبيرٍ آخر، فكلّما كان شعورك أفضل كلّما قلّت مقاومتك، وكلّما ساء شعورك كلّما زادت مقاومتك.

إن هذه العملية ارتقاء السلّم العاطفي ستساعدك، بغض النظر عن موضعك الحالي وعمّا تفعله وعما تشعر به، في الوصول لدرجةٍ أقل من المقاومة، وبذلك تتحسّن حالة السماح ـ وسيكون كل شعورٍ بالراحة دليلٌ على تحررك من المقاومة.

نريد أن نساعدك في أن تفهم أن الإبداع المقصود يقوم تماماً على

تحقيق حالة عاطفية شعورية معينة مقصودة فمثلاً:

• عندما لا تملك مالاً وتحتاج للمزيد منه. لكننا نريد منك أن تفهم أن المسافة التي يجب أن تسلكها ليست ما بين عدم امتلاك المال الكافي وامتلاكه، بل هي المسافة ما بين الشعور بعدم الأمن إلى الشعور بالأمان. فمتى طبّقت الفكرة التي تجعلك تشعر باستمرار بمزيد من الأمن- سيتبعها المال لا محالة.

• عندما تكون مريضاً وتريد التعافي، لكن المسافة التي تسير فيها ليست بين المرض والشفاء- بل بين الخوف والثقة. ومتى طبّقت الأفكار التي تجعلك تشعر بمزيد من الثقة، فإن تحسّن الجسد سيتبعه.

• عندما لا يكون لديك شريك وتبحث عن أحدهم، فإن المسافة التي تقطعها حقاً هي ما بين الشعور بالوحدة إلى الشعور بالحب أو الارتياح. ومتى طبّقت الأفكار التي تجعلك تشعر بالإثارة أو الترقب، فإنك ستجد ذلك الشريك المثالي.

قد تقول، أريد سيارةً جديدة، لكن ما يسمعه الكون هو:

لست سعيداً بسيارتي الحالية.

أشعر بالحرج بها.

أشعر بالخيبة لكوني لا أملك سيارةً أفضل.

أشعر بالغيرة لكون جاري يملك سيارةً أفضل بكثير.

أشعر بالغضب لأنني لا أستطيع شراء سيارة جديدة.

قد تقول، أريد أن أكون بصحةٍ جيدة، لكن ما يسمعه الكون هو:

إنني قلقٌ حيال جسدي.

إنني خائبٌ من نفسي.

إنني مهمومٌ فيما يتعلق بصحتي.

أخشى أن أمرّ بما عانته أمي.

إنني غاضب لكوني لم أهتم بنفسي كما يجب.

قد تقول، أريد إيجاد عملٍ آخر، لكن ما يسمعه الكون هو:

إنني حانق لكون المدير لا يلاحظ قيمة عملي.

أشعر بالملل.

لست سعيداً بهذا الراتب.

إنني محبط لأنهم لا يفهمونني.

إنني غارقٌ في العمل.

ليس هناك شيءٌ تريده أنت أو أي شخص آخر يتحقّق لأي سببٍ آخر سوى أنك تعتقد بأنك أفضل عند تحقيقه. فعندما تدرك حالتك الشعورية الراهنة، سيصير من الأسهل لك معرفة إذا ما كنت تختار أفكاراً تقرّبك أو تبعدك مما تريد. وإن كنت ستجعل الشعور أو العاطفة المتحسّنة هي وجهتك الحقيقية، عندئذٍ فإن كل شيء تريده سيتبعه بسرعة.

وفيما يلي قائمةٌ بالمشاعر الرئيسية (وهي موجودة أيضاً في الفصل 22)، بدءاً من تلك التي تحمل مقاومة أقل، نزولاً إلى تلك التي تحمل المقاومة الأعلى. ومتى كانت المشاعر تحمل تردداً متشابهاً وضعناها على سطرٍ واحد. كما يتأرجح نطاق المشاعر هذا ما بين أقصى درجات السماح لطاقة المصدر وصولاً إلى أقصى درجات المنع لهاـ ويشار إليها بكلمات التمكين أو الفرح، في أحد نهايات السلّم، نزولاً إلى اليأس والعجز في النهاية الأخرى.

إن الكلمات، أو العناوين، التي أُعطيت لهذه العواطف ليست دقيقةً بالمطلق، لأن الناس المختلفين يشعرون بشيء مختلف تجاه العواطف ولو استخدموا ذات الكلمات. غير أن الكون لا يستجيب لكلماتك؛ بل يستجيب لعرضك الترددي الدقيق والمصحوب بمشاعرك دائماً.

وهكذا، فاختيار الكلمة المناسبة لتصف الطريقة التي تشعر بها بالتمام ليس أمراً جوهرياً في هذه العملية، لكن الشعور هو المهم ـ وإيجاد السُبل لتحسين الشعور هو أهم بكثير. بتعبيرٍ آخر، تقوم هذه اللعبة بالضبط على اكتشاف الأفكار التي تجعلك تشعر بالراحة.

سيبدو سلّم عواطفك على الشكل التالي:

1. البهجة/المعرفة/التفويض/الحرية/الحب/التقدير.
2. الشغف.
3. الحماسة/التوق/الفرح.
4. التوقع الإيجابي/الايمان.
5. التفاؤل.
6. الأمل.
7. القناعة.
8. الضجر.
9. التشاؤم.
10. الإحباط/السخط/نفاذ الصبر.
11. الانهزام.
12. الخيبة.

13. الشك.

14. القلق.

15. اللوم.

16. الجُبن.

17. الغضب.

18. الانتقام.

19. الكراهية/الغيظ.

20. الغيرة.

21. التقلقُل/الذنب/انعدام القيمة.

22. الخوف/الأسى/اليأس/الاكتئاب/الوهن.

ها هي الطريقة التي سنطبّق فيها هذه العملية:

عندما تكون على علم بأنك تعاني من شعورٍ سلبي قويٍ نوعاً ما، حاول أن تحدد ما هو هذا الشعور بالضبط. فكّر بوعي فيما يزعجك حتى تتمكن من تحديد المشاعر التي كنت تشعر بها.

خذ بالحسبان طرفي السلّم(المقياس) واسأل نفسك: هل أشعر بالقوة أم بالضعف؟ قد لا تشعر بأحد هذين الشعورين على وجه التحديد، لكنك سوف تكون قادراً على معرفة إلى أي جانبٍ تميل الآن وهكذا، في مثالنا، فإن كان جوابك العجز، فبإمكانك تقصير النطاق الذي تبحث فيه، واسأل نفسَك، هل أشعر بالضعف أم بالإحباط؟ وإن كنت تميل للضعف فقصّر النطاق الذي تفكر به واسأل نفسك، هل أشعر بالضعف أم بالقلق؟ وباستمرارك (ليس هناك من مقاربة صحيحة أو خاطئة لهذا الأمر) فإنك ستتمكن بالتدريج من

تحديد شعورك بالضبط من الموقف الذي تخاطبه.

ومتى وجدت حالتك على السلّم العاطفي، فإن عملك هو محاولة إيجاد الأفكار التي تمنحك راحة طفيفة من العاطفة التي تشعر بها. عملية التحدّث بصوت عالٍ أو كتابة أفكارك ستمنحكم أفضل قراءة لما تمرّون به. فبقولكم لعبارات معينة بنية متعمّدة للوصول لشعور يعطيك راحةً طفيفة ستبدأ بالتخلّص من المقاومة وستكون قادراً على ارتقاء السلّم الترددي إلى حالة شعورية أفضل كثيراً. تذكّر، أن الشعور المحسّن تعني التحرر من المقاومة، وأن التحرر من المقاومة، والتحرر من المقاومة يعني حالةً أكبر من السماح لتحقيق ما تريد.

وهكذا، باستخدام هذا السلّم العاطفي والبدء من حيث تكون، انظر إلى العاطفة بشكلٍ مجرد حيث تعتقد أنك فيها، وحاول صياغة بعض الكلمات التي تقودك لحالة شعورية أقل مقاومة.

على سبيل المثال، وجدَت امرأة نفسها في حالةٍ من المقاومة الهائلة والألم بسبب وفاة والدها. على الرغم من أنه كان مريضاً بشدة وموته كان متوقعاً. وعندما توفي غرقت في أعمق درجات الحزن. شعرت بالضعف والأسى الكبيرين جرّاء تركيزها على وفاة والدها والذي لم تستطع إيقافه.

في الأيام السابقة لوفاة والدها، كانت هذه المرأة بالكاد تفارقه لكن في اليوم السابق لوفاته دخل في حالة غيبوبة وهي ليست بقربه، و لم يستيقظ بعدها. وقد اجتاحتها أفكار الشعور بالذنب لأنها لم تكن هناك في ذلك الوقت و لم تكلّمه للمرة الأخيرة. وعلى الرغم من أنها لم تدرك بوعي التحسّن الطفيف بالشعور بالذنب كان ذلك التحول الترددي مهماً جداً. واستحالت أفكارها لغضب عارم بعد ذلك. فقد ركّزت على المرأة التي كانت مع والدها أثناء فقدانه للوعي، وشعرت بالحنق

تجاهها لأنها أعطته جرعة زائدة من الدواء (بغية جعله يشعر براحة أكبر). ومن ثم لامتها لأنها حرمتها من حديثها الأخير مع والدها.

لم تدرك ذلك حينها، لكن مشاعر الذنب والحنق والغضب واللوم كلٌ منها كان يحمل تحسناً محدداً عن الحالة الترددية المقاومة بسبب فاجعتها بفقدان والدها. ولقد شعرت بشكل أفضل عبر اللوم أفضل كثيراً، في الواقع. على الأقل فقد استطاعت أن تتنفس، وأن تنام.

وبالطبع، يكون من الأفضل دائماً عندما تحقق حالة شعورية أحسن عن عمد. لكن على الرغم من ذلك، وفي مثل هذه الحالة، فإنه عند اكتشاف تحسينات شعورية بشكل طبيعي ولا واعي، فإن كل تحسّن سيمنحك إمكانية الوصول لحالٍ أكثر تحسّناً.

فحالما تجد بعض الراحة في الغضب واللوم من مشاعر الضعف الخانقة ستتمكن من الارتقاء على السلّم الترددي بسرعة. ورغم أن الانتقال من مستوى ترددي لآخر قد يستغرق يوماً أو اثنين، فإن الانتقال من الأسى (22) للشعور بالذنب (21) للانتقام (18) للغضب (17) للوم (15) واستعادة اتصالك مع المصدر وشعورك بالقوة يحدث بوقت أسرع بكثير مما قد تظن.

وهذا مثالٌ على التصريحات الواعية التي كان يمكن أن تقولها تلك المرأة لتحسّن من شعورها:

لقد فعلتُ كل ما استطعت التفكير به لأساعد والدي، لكن ذلك لم يكن كافياً.

(الأسى)

أفتقده جداً. ولا أتحمل فقدانه.

(الأسى)

كيف سأكون قادرة على تهدئة والدتي؟

(اليأس)

في كل صباحٍ عندما أصحو، أول ما يتبادر إلى ذهني أن أبي قد توفي.

(الأسى)

ما كان عليّ مغادرة المنزل حينها.

(الذنب)

كان عليّ أن أبقى هناك تماماً وأودعه.

(الذنب)

كان يجب أن أعرف أنه كان قريباً من الموت حينها.

(الذنب)

لقد كنت هنالك طوال الوقت، طوال الوقت، ومع ذلك لم أستطع توديعه.

(الغضب)

قد عرفت تلك المرأة بالفعل إنه سيموت.

(الغضب)

ما الذي كانت ستفعله لو أنا كنت مكانها ودخل والدها في غيبوبة؟

(الانتقام)

لقد رأت الكثير من الناس وهم يموتون، وكان يجب عليها تحذيري أنه على وشك الموت.

(الغضب)

أظن أنها عرفت و لم ترد أن أكون هناك.

(اللوم)

لقد أعطته جرعةً زائدة لتخفف عن نفسها العناء والتعب.

(اللوم)

أتمنى لو كان بإمكاني توديعه.

(الخيبة)

هنالك الكثير من الأشياء التي يجب عليّ القيام بها، لكنني لا أشعر برغبةٍ لفعل أيّ شيء.

(القهر)

لقد أهملتُ أشياء كثيرة في حياتي؛ يجب أن أعيد ترتيب أوراقي وتنظيم حياتي.

(القهر)

إن العاملين في مجال الرعاية الصحية لا يعيرون اهتماماً بأُسَر المرضى والناس الذين يموتون.

(الإحباط)

إن اهتمامهم بقوارير الأوكسجين أكثر من اهتمامهم كيف أشعر.

(السخط)

من الأفضل أن امضي أوقاتاً أطول مع عائلتي.

(الأمل)

من الجيد العودة للعمل والأمور لمجاريها.

(توقع إيجابي)

أعلم أنني سأشعر بحالٍ أفضل مع الوقت.

(توقع إيجابي)

لا أعلم إن كنت سأشعر كما شعرت سابقاً، لكنني أعرف أنني سأشعر بشكلٍ أفضل مع مرور الوقت.

(توقّع إيجابي)

هنالك العديد من الأشياء التي عليّ القيام بها، والكثير من الأشياء التي أريد القيام بها.

(توقّع إيجابي)

أتطلّع شوقاً للابتسام من قلبي بكل إرادتي، والضحك والشعور به حقاً.

(توقّع إيجابي)

أُقدّر زوجي كثيراً، لقد كان نافعاً في العديد من الطرق.

(تقدير)

أقدّر كل من أهتم وأحبّ أبي وأمي.

(تقدير)

أقدّر أخواتي، فنحن نحب والدينا، ونحب بعضنا البعض.

(تقدير) (حب)

بالنظر إلى كل الأمور، التي عشناها، ونعيشها، إنها حياة رائعة تماماً.

(تقدير) (حب)

الموت هو جزء الحياة.

(معرفة)

.بما أننا كائنات أبدية، ليس هناك شيءٌ كـ «الموت ».

(معرفة)

أبي لم يرحل، فلا وجود لشيءٍ كـالموت.

(معرفة)

إنه موجودٌ في مكانٍ لا وجود للحزن فيه.

(فرح)

ذلك مكانٌ رائع لتكون فيه.

(الفرح)

أحب المعرفة أنه في مكانٍ مليء بالفرح والفهم الكامل.

(الفرح)

إنني أعشق هذه التجربة الرائعة على الأرض.

(الفرح)

أحب معرفة كيف أن كل شيءٍ متناسق.

(الفرح)

أنا مسرورةٌ لأنني حظيت برجلٍ رائع كأبي.

(الفرح)

كل شيء كان على ما يرام.

(الفرح)

كل شيء على ما يرام.

(الفرح)

تذكّر، أنك لا تستطيع الوصول لمشاعر بعيدة تردديأ عن موضعك الحالي. وعلى الرغم أنك قد تقضي يوم كاملٍ وأنت تقرع الناقوس العاطفي حيث تكون، حاول في اليوم التالي، أن تؤسس لنقطة ضبط مختلفة حتى ولو منحتك تحسّناً طفيفاً فقط.

إذا كانت العاطفة السلبية التي تشعر بها خفيفة، سوف ترتقي على السلّم العاطفي بسرعة. إذا كانت العاطفة السلبية التي تعاني منها قد بدأت مؤخراً، سوف تصعد السلّم العاطفي بسرعة. وإذا كنت تعاني من شيء ما خطير جداً، أو شيء كنت تعيشه للعديد من السنوات، من المتوقّع أن تمضي 22 يوماً وأنت تنتقل على السلّم العاطفي، في كل يوم تختار بشكل متأني الشعور الأحسن من شعورك الحالي. لكن هذه الأيام الاثنان والعشرون للانتقال من الضعف إلى القوة ليست طويلة مقارنة بالسنين الطوال التي يقضيها الناس في الأسى أو عدم الشعور بالأمان أو الضعف.

والآن وبما أنك أصبحتَ تدرك أن هدفك هو الوصول لشعورٍ عاطفي أفضل، فإننا نتوقّع أن هذه العملية سوف تحررك من مأزقٍ المشاعر السلبية المزعجة التي كنت تعاني منها لعدد من السنوات. وبتحررك اللطيف والتدريجي عن المقاومة التي جمعْتها دون درايةٍ منك ستتمكّن من ممارسة تحسّنٍ في تجارب حياتك.. وفي جميعٍ المجالات التي كانت تبعث على القلق في حياتك.



شيءٌ أخير

خذوا الأمور ببساطة. فأنتم تميلون لأخذ الحياة بجدية كبيرة. من المفترض أن الحياة ممتعةً، كما تعلمون.

ونحن نشاهدكم في خلق حياتكم، نشعر بالحب والتقدير لكل ما أنتم عليه. أنتم مبدعون رائدون، تتغربلون في الاختلاف الرائع لآخر مبتكرات محيطكم الرائد، وتصلون لنتائج جديدة تستدعي قوة الحياة قدماً. وما من كلماتٍ كافية لشرح قيمة ما أنتم عليه.

إن رغبتنا قوية في أن تعودوا لحالة تقدير ذواتكم. نريدكم أن تحبّوا حياتكم، والناس من حولكم، وأنفسكم قبل كل شيء.

نحمل عظيم الحب لكم.

وها نحن الآن........قد أتممنا العمل



قاموس المصطلحات

كل على ما يرام (All Is Well): إن أساس كل شيء هو السعادة. ولا يوجد أي مصدر لأي شيءٍ سوى السعادة. وإذا كنت تعتقد بأنك تمارس شيئاً ما غير السعادة، غيرها فالسبب الوحيد لذلك هو أنك اخترت منظوراً مؤقتاً أعاقك من الوصول للسعادة الطبيعية المتدفقة.

السماح (Allowing): هو حالة الانحياز مع السعادة المنبثقة عن المصدر. فتركيز اهتمامك على أشياء معينة يؤدي إلى إصدارك لترددات «تسمح» باتصالك مع المصدر الأصيل للسعادة. التغاضي مختلف بشكلٍ كبير عن السماح. فالتغاضي(Tolerating) هو رؤية ما لا ترغب به والشعور بالدليل التذبذبي لذلك المنظور، مع عدم الإقدام على أيّ عمل بشكلٍ مقصود. أما السماح فهو تركيز الاهتمام بشكلٍ متعمّد على الشيء الذي يقود إلى تذبذب الانحياز مع المصدر فقط. وعندما

تكون في حالة سماح فإنك تشعر دائماً بشعور جيد.

كل ما هو (All – That – Is): المصدر الذي يتدفّق منه كل شيء؛ وكل الأشياء التي تفيض من المصدر.

فن السماح (Art of Allowing): هو العملية المطبّقة في الاختيار المتعمّد للموضوع المعني بالاهتمام مع الوعي الدقيق كيف يبدو ذلك المنظور بالنسبة لك. وباختيارك المقصود للأفكار التي تجعلك تشعر بالرضا فإنك ستحقّق توافقاً ترددياً مع مصدر السعادة.

الكينونة (اسم) (Being): هي طاقة المصدر المركّزة على منظورٍ واضح. والكينونة اللامادية هي الوعي المدرك من وجهة نظر غير مادية. أما الكينونة المادية، أو البشرية، هي الطاقة اللامادية المدركة من خلال المفهوم المادي.

الوعي الجمعي (Collective Consciousness): كل الأفكار التي تم التطرّق إليها على الإطلاق وما تزال موجودة. وكل الذين يدركون أنّ لديهم إمكانية الوصول لكل ما هو موجود، وتم إدراكه. إن هذا الهيئة من الفكر موجودٌ كوعي جمعي.

الاتصال (Connection): هو أن تكون على اصطفافٍ ترددي مع مصدرك.

الوعي (Consciousness): اليقظة.

الطاقة الإبداعية (Creative Energy): التيار الكهربائي الحالي المتولد من أساس كل ما هو موجود.

قوة الحياة الإبداعية (Creative Life Force): التيار الكهربائي الحالي المتولدة من أساس كل ما هو موجود.

العملية الإبداعية (Creative Process): التيار الكهربائي الحالي كأساس لكل ما هو موجود والذي يتدفّق بشكلٍ خاص تجاه مواضيع أو أفكار محددة.

المبدع (Creator): الشخص الذي يقوم بتركيز الطاقة الإبداعية.

الإبداع المتعمّد (Deliberate Creation): التركيز على ما تنويه وأنت مدركٌ بوعي للحالة الترددية والاتصال مع المصدر.

الرغبة (Desire): هي النتيجة الطبيعية للعيش في بيئة متنوّعة متناقضة. (وتشمل كل أنواع البيئات)

العاطفة (Emotion): هي الاستجابة الجسدية العميقة للحالة الترددية للكينونة والتي تنتج عن أيّ شيءٍ توليه اهتمامك.

المرشد العاطفي (Emotional Guidance): هو الوعي لحالة الجذب لديك من خلال الطريقة التي تشعر بها تجاه الأشياء المختلفة التي توليها اهتمامك.

نقطة الضبط العاطفية (Emotional Set – Point): هي الشعور الذي تشعر به غالباً.

الطاقة (اللامادية) (Energy): التيار الكهربائي الحالي الموجود في أساس كل شيء.

تيار الطاقة (Energy Stream): هو تدفق التيار الكهربائي كأساسٍ لكل ما هو موجود.

الجوهر (Essence): هو امتلاك خصائص ترددية متشابه.

نظام الإرشاد (Guidance System): هو الشعور المقارن لحالتك النّشطة عندما تكون منحازاً إلى مصدرك أو عندما لا تنحاز إليه.

الكينونة الداخلية (Inner Being): هي الجزء الخالد منك والذي يستوعب كل ما كنته وكل ما أنت عليه حالياً. وهذا المفهوم متاحٌ لك دائماً إذا كنت «تسمح» به.

قانون الجذب (The Law of Attraction): أساس عالمكم، وكونكم، وكل ما هو موجود. فالشبيه يجذب شبيهه.

قانون الإبداع الدقيق (Law of Deliberate Creation): هو التركيز المدروس للفكر مع نيّة الشعور بانحياز الشخص مع رغبته.

القوانين (Laws): هي الاستجابات الأبدية الدائمة.

ذروة الفكر (Leading Edge of Thought): هي حالة الاسترخاء والإدراك الدقيق والمتعمّد للأفكار مع العزم على اكتشافاتٍ جديدة.

قوة الحياة (Life Force): هي الوعي الأبدي المركّز بشكلٍ محدد.

الوعي الشامل (Mass Consciousness): هو الوعي المشترك لكتلة كبيرة من المدركين. عادة ما يشير للوعي البشري الأرضي.

التأمّل (Meditation): هي حالة تهدئة الذهن، وبالتالي إيقاف الأفكار المقاومة التي تمنع الانحياز الترددي للمرء مع مصدره.

اللامادي (Non – Physical): هو الوعي الأبدي، الذي يشكّل أساس كل ما هو مادي وكل ما هو غير مادي.

الانغمار أو القهر (Overwhelment): هي حالة التركيز الآني على ما تريد وعلى عدم قدرتك على تحقيقه في آنٍ معاً.

طور الاستقبال (Receiving Mode): هي الحالة الترددية التي تغيب فيها المقاومة، وبذلك تكون على انحياز تامٍ مع المصدر.

الذات (Self): هي أيّة نقطة من الإدراك. النقطة التي يتدفّق منها كل الوعي.

المصدَر (اسم) (Source): هو تيار السعادة الترددي المتنامي أبداً والذي يتدفّق منه كل شيء.

طاقة المصدر (Source Energy): هي تيار السعادة الترددي المتنامي أبداً والذي يتدفّق منه كل شيء.

تيار الوعي (Stream of Consciousness): هو تيار السعادة الترددي المتنامي أبداً والذي يتدفّق منه كل شيء.

تيار الرفاهية (Stream of Well- Being): هو تيار السعادة الترددي المتنامي أبداً والذي يتدفّق منه كل شيء.

ذاتك الكلية (Total You): أنت، في هيئتك البشرية، وفي حالة الشعور بالرضا، وبالتالي عدم وجود أيّة مقاومة تسبّب انفصالك عمّا تكون حقاً.

الكون (Universe): هو عبارة عن تجربة مكانية قابلة للقياس.

التردد (Vibration): هو الاستجابة للتناغم أو الخلاف لجميع الأشياء مع بعضها بعضاً.

الانحياز الترددي (Vibrational Alignment): التناغم في المفهوم.

تردد الذبذبات (Vibrational Frequency): حالة إصدار الترددات.

التناغم الترددي (Vibrational Harmony): تناغم المنظور.

التطابق الترددي (Vibrational Match): تناغم المنظور.

الرغبة (Wanting): هي الرغبة الفطرية المتوّلدة من أيّة تجربة نسبية.

الرفاهية (Well – Being): الحالة الطبيعية الشاملة للشعور الجيد.

أنت (You): الوعيّ الأبدي الذي يرى من منظورك اللامادي، ومن منظورك المادي، وحتى من منظورك الخليوي الأوسع.



نبذة عن المؤلفين

إننا سعداء إلى أقصى حد بشأن الوضوح والتطبيق العملي للعبارات المفسّرة من تلك الكائنات التي تسمي نفسها إبراهام، **جيري وإستر هيكس** والذين بدأوا الإفصاح عن تجربتهم الفريدة مع أبراهام إلى مجموعة من أصدقاء العمل المقربين عام 1986.

مدركين النتائج العملية التي تلقّوها بأنفسهم وأولئك الأشخاص الذين كانوا يسألون أسئلةً ذات مغزى بخصوص المسائل المالية، الظروف الجسدية، والعلاقات...ومن ثم تطبيق أجوبة أبراهام بنجاح على حالاتهم الخاصة ـ ما دفع جيري وايستر لاتخاذ القرار بنشر تعاليم أبراهام وجعلها متاحة إلى دائرةٍ دائمة الاتساع بكل من أراد وبحث عن الأجوبة عن طريقة العيش بشكل أفضل.

زار إستر وجيري قرابة خمسين مدينة في كل عام منذ عام 1989

انطلاقاً من مركزهم للمؤتمرات في سان أنطونيو في تكساس الذي استخدموه كقاعدة لهم. قدّموا العديد من ورشات عمل فن السماح التفاعلية لأولئك المُرشدين الذين تجمعوا من أجل المشاركة في تيار الفكر المتقدّم هذا. وعلى الرغم من أن فلسفة السعادة هذه نالت اهتماماً واسعاً من نخبة المفكرين والمعلمين الرواد الذين قاموا، بدورهم بتضمين أفضل كتبهم ونصوصهم ومحاضراتهم وإلى ما هنالك، بتصورات عديدة من تعاليم أبراهام. فقد كان الانتشار الأولي لهذه المادة من شخص لشخص - عندما بدأ الناس باكتشاف قيمة هذ الشكل من التعاليمً الروحانية العملية في تجارب حياتهم الشخصية.

أبراهام - مجموعة من المعلّمين غير الماديين المتطوّرين بوضوح - يتحدثون عن وجهة نظرهم الواسعة من خلال إستر هيكز. وهم يتحدثون إلى مستوى الفهم الخاص بنا من خلال سلسلة من المقالات الرائعة، السمحة، اللامعة، البسيطة والشاملة، مكتوبةً ومسجَّلة - إنها توجهنا نحو ارتباطٍ واضح مع وجودنا الداخلي المحبّب، وترفع مستوى التمكين الذاتيٍ من ذاتنا الكلية.

لقد نشر آل هيكس أكثر من 600 كتاب وشريط مسجل وقرص مضغوط وفيديو. ويمكن التواصل معهم من خلال موقعهم التفاعلي الواسع على الشبكة العنكبوتية:

www.abraham – Hicks.com

أو بمراسلة دار إبراهام - هيكس على العنوان التالي:

P.O. Box 690070 San Antonio, TX 78269.

ملاحظات

ملاحظات

إسألْ تُعطَ

واحدٌ من أكثر الأشياء القيّمة في كتاب "اسأل تعطَ" أن أبراهام يعطينا 22 عملية فعّالة ومختلفة لتحقيق أهدافنا.
أينما كنّا، هناك عمليةٌ ما ستجعل حياتك أفضل. أحبُّ هذا الكتاب
-لويز هاي. مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعاً " تستطيع شفاء قلبك"

إنّه واضحٌ وبسيط، واحدٌ من أكثر الكتب فعّالية التي قرأتها يوماً. يمكن أن يغير حياةً بكاملها نظراً لمحتواه.
- نيل دونالد والش. مؤلف كتاب "أحاديث مع الله"

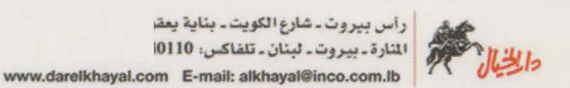
هذا الكتاب المبهر أثبت نفسه بأنه الكتاب الأكثر مبيعاً خلال أسابيع قليلة من صدوره في الولايات المتحدّة.
تستوعب كيف أن العلاقات والمسائل الصحية والأوضع المالية والقلق المهني والمزيد من الأمور تتأثر بقوانين كونية تحكم واقعك الزماني – المكاني.
وستكتشف عمليات فعّلة ستساعدك للتدفق مع التيار الإيجابي للحياة.
إنه حقك الطبيعي أن تعيش حياةً جيّدة، وهذا الكتاب سيريك كيف تقوم بذلك بشتّى الطرق.
هذا كتابٌ رائع، استمتعنا زوجتي وأنا بتعاليم أبراهام بشكلٍ عمليّ للغاية لسنواتٍ عديدة.
- جون غراي. مؤلف كتاب "الرجال من المريخ. النساء من الزّهرة"

إستر وجيري هيكس يقدمَان تعاليم أبراهام في مدنٍ عديدة حول الولايات المتحدّة.

- موقعهم الرّسمي: *www.abraham-hicks.com*



9789953822708



رأس بيروت - شارع الكويت - بناية يعق
المنارة - بيروت - لبنان - تلفاكس: 0110
www.darelkhayal.com E-mail: alkhayal@inco.com.lb